

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FARMACIA

Departamento de Nutrición y Bromatología I. Nutrición



TESIS DOCTORAL

La comunicación de la nutrición en España

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTORA

PRESENTADA POR

María Carretero Sánchez

Directoras

**Rosa M. Ortega Anta
Beatriz Navia Lombán**

Madrid, 2016



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Tesis Doctoral

LA COMUNICACIÓN DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

Autora

María Carretero Sánchez

Directoras

Dra. Rosa M. Ortega Anta

Dra. Beatriz Navia Lombán

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FARMACIA

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA I

Madrid, Noviembre de 2015



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Tesis Doctoral

LA COMUNICACIÓN DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

Autora

María Carretero Sánchez

Directoras

Dra. Rosa M. Ortega Anta

Dra. Beatriz Navia Lombán

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FARMACIA

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA I

Madrid, Noviembre de 2015

Tesis Doctoral

LA COMUNICACIÓN DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

MARÍA CARRETERO SÁNCHEZ

Aspirante al Grado de Doctor

por la Universidad Complutense de Madrid

Directoras

Dra. Rosa María Ortega Anta

Dra. Beatriz Navia Lombán

Vº. Bº. DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO

Dra. Ana María López Sobaler

A Javier y Sofía, con todo mi cariño

Agradecimientos

Antes de iniciar la explicación que se circunscribe al marco de análisis de la presente investigación, quisiera transmitir mi agradecimiento a todas las personas que me brindaron su apoyo y su consejo para llevar a cabo esta Tesis Doctoral.

Un trabajo que supone un logro intelectual fruto de un largo camino que me ha llevado a conocer a grandes profesionales y a profundizar en grandes ideas. Esta madurez intelectual no es un trabajo individual sino que supone la convivencia durante años con muchas personas que han aportado su granito de arena. No sólo me estoy refiriendo a profesores y académicos, sino también a todas las personas que trabajan en la gestión de los diversos departamentos de la Universidad. Ese personal no docente, anónimo en muchos casos, que con su trabajo termina participando de las investigaciones de los demás, y por supuesto de esta Tesis Doctoral.

En primer lugar, me gustaría agradecer muy especialmente a las Directoras de esta tesis, la Dra. Rosa M. Ortega y la Dra. Beatriz Navia, por su dedicación y orientación durante todo este tiempo. Dos grandes maestras y referentes en Nutrición que me han acompañado desde mis primeros pasos en la Universidad. Aún guardo con cariño sus apuntes, libros y artículos, que han resultado imprescindibles a lo largo de todos estos años. Tampoco puedo olvidarme de la Dra. Ana Requejo y del entusiasmo por la nutrición que desprendían sus charlas. Sin duda, ella también contribuyó a mi interés por esta ciencia.

De la misma manera, quiero mostrar mi agradecimiento a todo el personal docente y administrativo del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia, por todo su trabajo y su rigor profesional. Elogiar igualmente al personal de la Biblioteca de la Facultad, quien me brindó su ayuda en la búsqueda de información.

Por otra parte, quiero expresar mi agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Información, donde tuve la oportunidad de adquirir una formación determinante para la configuración de esta Tesis Doctoral. Allí conocí a grandes profesionales de la comunicación que me dieron buenos consejos y orientaron acertadamente las líneas maestras de lo que sería un proyecto de investigación novedoso. A todos mis profesores y al personal de la Biblioteca y de la Hemeroteca, gracias por toda su colaboración. Quiero acordarme muy afectuosamente del Dr. Javier Fernández del Moral, quien logró inculcarme una extraordinaria curiosidad por el periodismo especializado en salud, y me iluminó en aquella primera intuición de vincular mis campos de estudio. Sus magníficas clases y la transmisión apasionada de su experiencia profesional fueron el verdadero germen de esta investigación.

Y, por supuesto, quiero dejar para el final la mención más importante. Mi mayor reconocimiento y agradecimiento a Javier. Por creer en mí, muchas gracias.

-ÍNDICE-

ÍNDICE.....	I
Índice de Figuras	IV
Índice de Tablas	V
Índice de Abreviaturas.....	VI

RESUMEN.....	VII
1. Introducción	VII
2. Objetivos	IX
3. Resultados	X
4. Conclusiones	IX

SUMMARY.....	X
1. Introduction	X
2. Objectives	XII
3. Results	XIV
4. Conclusions	XV

PRIMERA PARTE: PLANTEAMIENTO INTRODUCTORIO

I. Introducción.....	1
Capítulo 1. La nutrición y la comunicación.....	1
1.1. Hipótesis.....	1
1.2. El campo de acción	25
1.3. Diseño metodológico.....	30
1.4. Planificación estratégica.....	35

**SEGUNDA PARTE: FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y MARCO
CONCEPTUAL**

II. La ciencia de la nutrición en el Siglo XXI.....	39
--	-----------

Capítulo 2. Alimentación y alimento	39
2.1. Las Ciencias de la Alimentación. Contextualizando el ámbito de estudio.	39
2.2. El fenómeno de la alimentación. Un universo lleno de significado..	42
2.3. Fundamentos de la conducta alimentaria	52
2.4. La configuración de los hábitos alimentarios	72
 Capítulo 3. Nutrición y nutriente.....	82
3.1. Fundamentos teóricos de la nutrición.....	82
3.2. La nutrición como disciplina científica	93
3.3. Relación entre nutrición y salud	98
 III. La ciencia de la comunicación en el Siglo XXI.....	112
Capítulo 4. La comunicación como disciplina científica.....	112
4.1. La teoría general de la comunicación.....	112
4.2. Antropología de la comunicación: el punto de partida.....	130
4.3. La teoría general de sistemas aplicada a la comunicación.....	136
 Capítulo 5. El espacio público y la comunicación.....	143
5.1. El concepto de espacio público	143
5.2. Los medios de comunicación como actores del espacio público.....	157
 TERCERA PARTE: LA COMUNICACIÓN ESPECIALIZADA EN NUTRICIÓN	
 IV. La comunicación de la nutrición en España.....	160
Capítulo 6. La comunicación como pilar del ecosistema alimentario global	160
 Capítulo 7. Los principales actores en la comunicación de la nutrición en España	166

V. Análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición publicadas en medios de comunicación españoles. El caso de <i>ElMundo.es</i> y <i>ElPais.com</i>	188
--	------------

Capítulo 8. Definición de la muestra y justificación. Diseño metodológico.....	188
---	------------

Capítulo 9. Resultados y discusión	191
---	------------

CUARTA PARTE: ÉTICA Y RESPONSABILIDAD EN LA COMUNICACIÓN DE LA NUTRICIÓN

Capítulo 10. La educación nutricional y el papel de los medios de comunicación.....	197
--	------------

10.1. La comunicación y la salud pública.....	197
---	-----

10.2. La educación nutricional como herramienta para la promoción de la salud pública	202
---	-----

10.2.1. Concepto de educación nutricional.....	202
--	-----

10.2.2. Fin de la educación nutricional.....	205
--	-----

10.2.3. Objetivos de la educación nutricional.....	208
--	-----

Capítulo 11. Responsabilidad de los medios de comunicación en la comunicación de la nutrición.....	215
---	------------

QUINTA PARTE: CONCLUSIONES Y BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 12. Conclusiones y recomendaciones.....	225
---	------------

Capítulo 13. Bibliografía.....	232
---------------------------------------	------------

13.1. Libros.....	232
-------------------	-----

13.2. Legislación.....	236
------------------------	-----

13.3. Investigaciones y tesis doctorales.....	237
---	-----

13.4. Recursos electrónicos.....	238
----------------------------------	-----

ANEXOS

Índice de Figuras

FIGURA 1. Intereses informativos de los ciudadanos.....	10
FIGURA 2. Fuentes de información sobre Ciencia y Tecnología.....	12
FIGURA 3. Fuentes de información sobre Ciencia y Tecnología.....	13
FIGURA 4. Medios de información científica consultados en Internet.....	15
FIGURA 5. Configuración multifactorial de los hábitos alimentarios.....	81
FIGURA 6. Relación entre nutriente, función y fuente alimentaria....	90
FIGURA 7. Elementos del proceso de la comunicación.....	134
FIGURA 8. Proceso de retroalimentación o <i>feedback</i> en un sistema.....	140
FIGURA 9. Anuncios tradicionales de <i>Cola-Cao</i> y <i>Danone</i>	180
FIGURA 10. Anuncios tradicionales de <i>Coca-Cola</i> y <i>Nocilla</i>	181
FIGURA 11. Anuncio actual de la multinacional de comida rápida <i>Mc Donald's</i>	181
FIGURA 12. Anuncio actual de televisión de la multinacional <i>Kellogg's</i>	182
FIGURA 13. Ejemplo de la publicidad de alimentos junto a las noticias sobre Nutrición.....	182
FIGURA 14. Noticia sobre <i>Burger King</i> que incluye publicidad indirecta sobre sus productos.....	183

Índice de Tablas

Tabla 1. Actores que intervienen en la comunicación de la nutrición.....	184
--	-----

Tabla 2. – Tabla 13. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas por <i>ElMundo.es</i> y <i>ElPais.com</i> de enero a junio de 2014.	Anexo 2
---	---------

Índice de Abreviaturas

AECOSAN	Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición
EFSA	Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria
EUFIC	<i>European Food Information Council</i> (Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación)
FAO	Organización para la Agricultura y la Alimentación
IFIC	<i>International Food Information Council</i> (Consejo Internacional de Información Alimentaria)
FECYT	Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología
OMS	Organización Mundial de la Salud

Resumen: La comunicación de la nutrición en España

1. Introducción

La presente tesis doctoral busca establecer una conexión entre dos realidades aparentemente alejadas entre sí, como son la Nutrición y la Comunicación. Ambas disciplinas pertenecen a unos ámbitos de estudio muy alejados entre sí, como son las ciencias de la alimentación y la salud y las ciencias sociales.

En las últimas décadas, se ha observado cómo los medios de comunicación ejercen una creciente influencia en la configuración de los hábitos alimentarios de las personas a través de la transmisión de la información nutricional. Los medios de comunicación despliegan todas las herramientas que tienen a su alcance para ejercer el periodismo especializado en nutrición, como subespecialidad del periodismo especializado en salud. Estos actores de la comunicación de la nutrición hacen un uso eficaz de los diferentes géneros periodísticos, como son la noticia, el reportaje, el editorial, el artículo de opinión o la crónica, para transmitir a la población la información nutricional de una manera atractiva y eficaz.

De esta manera, la información nutricional difundida por los medios de comunicación condiciona o modula la conducta alimentaria de los individuos, llegando a determinar en buena medida su estado de nutrición y de salud. El papel de los medios de comunicación adquiere

especial relevancia dado el elevado y creciente interés que los ciudadanos manifiestan sobre los temas relacionados con la alimentación, así como por la atención y credibilidad que conceden a los medios como primera fuente informativa en este campo.

Por otra parte, se advierte en nuestro país, y en el contexto de las sociedades desarrolladas, un incremento en la incidencia de las enfermedades crónico-degenerativas o también denominadas “patologías de la abundancia”, como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Numerosos estudios epidemiológicos vienen demostrando la vinculación entre la dieta y el estilo de vida y el desarrollo de estas enfermedades.

Ya en 2003 el informe de la Consulta Mixta OMS/FAO apuntaba cómo la nutrición está pasando a un primer plano como factor determinante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y no cesa de crecer la evidencia científica que constata cómo la dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de toda la vida.

Por todos estos motivos, consideramos que los ciudadanos tienen derecho a estar bien informados en materia de nutrición, como parte misma del derecho a la protección de la salud, y que los medios de comunicación tienen la responsabilidad de brindarles una información veraz y rigurosa sobre este tema. En este sentido, los medios de

comunicación son corresponsables en la custodia de un doble derecho: el derecho a la información y el derecho a la protección de la salud, ambos reconocidos por los artículos 20 y 43 de la Constitución Española, respectivamente.

A tenor de este panorama, surge un trabajo de investigación con un claro objeto de estudio. En primer lugar, descubrir una relación conceptual precisa y acertada en lo referente a la comunicación y la nutrición. En segundo lugar, realizar un análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición difundidas por los principales medios de comunicación españoles. Para, finalmente, ofrecer unas conclusiones y unas recomendaciones acerca de la conveniencia de regular, profesionalizar y vigilar la comunicación de la nutrición en España, al amparo de los derechos constitucionales que mencionábamos.

2. Objetivos

Como objetivos fundamentales de la investigación señalamos los siguientes:

Descubrir la terminología adecuada para tratar los temas relacionados con la Comunicación, la Información, el Marketing y la Publicidad especializados en alimentación y nutrición.

Detectar los sesgos publicitarios que puedan albergar las noticias sobre nutrición con el fin de determinar qué influencia ejercen en la

presentación, el tratamiento y la recepción de la información por parte de los lectores.

Analizar la información nutricional ofrecida por los medios de comunicación españoles bajo el paraguas del periodismo especializado en nutrición.

Caracterizar la presencia y el papel de la nutrición en el espacio público, donde se desenvuelve el ecosistema alimentario global.

Descubrir el papel de los medios de comunicación como actores fundamentales en la promoción y protección de la salud, derecho fundamental reconocido en el artículo 43 de la Constitución Española.

Descubrir el papel de los medios de comunicación como actores corresponsables en la difusión de informaciones ciertas y veraces sobre nutrición y alimentación en línea con el artículo 20 de la Constitución Española, que reconoce y protege el derecho fundamental de los ciudadanos a recibir informaciones veraces por cualquier medio de difusión.

3. Resultados

Los resultados más relevantes de la investigación se centran en la aportación novedosa de una vinculación conceptual y fenomenológica entre la nutrición y la comunicación. Esta tesis doctoral señala a los

medios de comunicación como los actores principales encargados de la transmisión de la información nutricional dirigida a los consumidores.

Los resultados del análisis de las informaciones sobre nutrición publicadas por los medios de comunicación españoles que componen la muestra (ElMundo.es y ElPais.com) ponen de relieve los principales líneas de mejora que deberían observar los medios de comunicación para contribuir a la optimización de la salud pública a través de sus informaciones. Es necesaria la creación de una sección especializada en nutrición en los diarios de información general, los autores de las noticias deben ser periodistas especializados en nutrición y salud y se debe establecer una planificación temática de las informaciones.

4. Conclusiones

A la luz del planteamiento introductorio, de los objetivos propuestos y de los resultados obtenidos en la investigación, esta tesis doctoral finaliza con una clara indicación de mover a la acción y señalar las bases de un compromiso social por parte de los medios de comunicación a la hora de velar por la protección de estos derechos y, en definitiva, de contribuir al bien común mediante la mejora de la salud pública a través de una educación nutricional mucho más eficaz.

Summary: The communication of nutrition in Spain

1. Introduction

This doctoral thesis seeks for establishing a connection between two seemingly distant realities, such as the Nutrition and Communication. Both disciplines belong to very different fields, such as food science and health and social sciences.

In recent decades, it has been observed how the media exert a growing influence in shaping the eating habits of people through the transmission of the nutritional information. The media display all the tools at its disposal to be a journalist specializing in nutrition, as a subspecialty of health journalism. These players make nutrition communication effective use of different journalistic genres, such as news reporting, the editorial, opinion piece or chronic, to transmit the population nutritional information in an attractive and effective way.

Thus, nutritional information disseminated by the media conditions or modulates feeding behavior of individuals, coming largely determine their nutritional status and health. The role of the media is particularly relevant given the large and growing interest of citizens as expressed on issues related to food, as well as the attention and credibility they attach to the media as the first source of information in this field.

Moreover, it is noted in our country, and in the context of developed societies, an increase in the incidence of chronic degenerative diseases

or also called "diseases of affluence" such as diabetes, obesity, cardiovascular disease and stroke and some cancers. Numerous epidemiological studies have demonstrated the link between diet and lifestyle and the development of these diseases.

Already in 2003 the report of the Joint WHO/FAO pointed how nutrition is going to the fore as a determinant of chronic disease can be changed, and is continually growing scientific evidence which confirms how diet has great influence both positive and negative health throughout life.

For all these reasons, we believe that citizens have the right to be well informed on nutrition as part of the same right to health protection, and that the media have a responsibility to provide accurate and rigorous on this information theme. In this sense, the media are jointly responsible for the custody of a dual right: the right to information and the right to health protection, both under articles 20 and 43 of the Spanish , respectively Constitution.

In this way, a research with a clear object of study arises. Firstly, it is necessary to find a precise and accurate conceptual relationship regarding communication and nutrition. Secondly, a quantitative content and nutrition information broadcast by the major Spanish media analysis. To finally offer some conclusions and recommendations on the advisability of regulating, monitoring and

communication professionalize nutrition in Spain, under the constitutional rights we mentioned.

2. Objectives

Fundamental objectives of the research are the following:

Discovering the appropriate terminology to discuss issues related to the Communication, Information, Marketing and Advertising specialized in food and nutrition.

Advertising detect biases that may harbor the news about nutrition in order to determine what influence they have on the presentation, treatment and receipt of information from readers.

Analyze the nutritional information provided by the Spanish media under the umbrella of journalism specializing in nutrition.

Characterize the presence and role of nutrition in the public space, where the global food ecosystem operates.

Discovering the role of the media as key actors in the promotion and protection of health, fundamental right recognized in Article 43 of the Spanish Constitution.

Discover the role of the media as responsible in disseminating true and correct information on nutrition and food in line with Article 20 of the

Spanish Constitution, which recognizes and protects the fundamental right of citizens to receive truthful information by any actors of media.

3. Results

The most relevant results of the research focus on the provision of a new conceptual and phenomenological link between nutrition and communication. This thesis points to the media as the main actors responsible for the transmission of nutrition information to consumers.

The results of the analysis of information on nutrition published by the Spanish media in the sample (ElMundo.es and ElPais.com) highlight the main areas of improvement that should observe the media to contribute to the optimization public health through their information. The creation of a specialized nutrition in general newspapers section is needed, the authors of the news should be journalists nutrition and health and should establish a thematic planning information.

4. Conclusions

In light of the introductory approach, the proposed objectives and results obtained , this dissertation ends with a clear indication to move to action and provide an indication of a social commitment from the media to the in ensuring the protection of these rights and , ultimately, to contribute to the common good by improving public health through a more effective nutrition education.

I. Introducción

Capítulo 1. La nutrición y la comunicación.

1.1. Hipótesis

Desde la Antigüedad se ha venido apuntando como cierta y evidente la contribución de la dieta al mantenimiento de la salud o a la génesis de la enfermedad en función de su armonía o discordancia con determinadas normas¹. Ya desde la década de 1960, la epidemiología nutricional ha logrado constatar una vinculación fehaciente entre la nutrición y la salud, como se abordará más adelante. En esta línea hoy podemos afirmar, por una parte, que el estado de salud de la población viene determinado en gran medida por los hábitos alimentarios y el estilo de vida que observa; y, por otra, que una alimentación insuficiente y desequilibrada puede desencadenar ciertas enfermedades mientras que una alimentación adecuada, completa y equilibrada no sólo mantiene un buen estado de salud, sino que es capaz de contribuir a la prevención de algunas patologías crónicas.

La conducta alimentaria de la población viene muy determinada por el entorno social, económico y cultural donde los individuos se desarrollan y donde conviven multitud de factores que

¹ Aranceta J (2001), *Nutrición Comunitaria*, Ed. Masson.

se interconectan y llegan a conformar un verdadero sistema. En este contexto económico y sociocultural, los hábitos alimentarios se encuentran especialmente afectados, modulados o condicionados por el impacto de los mensajes sobre nutrición y alimentación difundidos por los medios de comunicación.

La información sobre nutrición es vehiculada a través de diferentes soportes, como los periódicos, las revistas, la radio, la televisión, Internet y, cada vez más, las redes sociales. Esta información llega al ciudadano en dos posibles formatos, a saber: bien como información presentada bajo el paraguas del *periodismo especializado* en nutrición y salud, o bien como información presentada bajo el paraguas del marketing alimentario, fundamentalmente a través de la *publicidad* de alimentos y bebidas. Como explicaremos más adelante, muchas veces estos dos formatos se presentan entremezclados, y el receptor apenas puede distinguir entre información veraz y rigurosa y publicidad eficaz, creativa y, a veces, engañosa en relación con los alimentos y la nutrición.

En cualquier caso, ambos tipos de mensajes impactan y afectan al individuo, condicionando sus hábitos de compra y consumo de alimentos, así como su manera de relacionarse con la alimentación. Son numerosos los estudios que han analizado la influencia de la publicidad de alimentos sobre los individuos y las poblaciones, y cómo los efectos de ésta pueden ser dirigidos y modificados hacia un determinado sentido.

En 2005 Braidot vislumbró el nacimiento de una nueva disciplina, el *neuromarketing*, fruto de la combinación entre las neurociencias y el marketing. Por una parte, la neurociencia trata de comprender los procesos cerebrales que subyacen a la conducta y estudia cómo los estímulos ambientales influyen en el comportamiento. Y, por otra, el marketing pretende entender la forma en la cual el consumidor percibe los estímulos cuando entra en contacto con productos.

Según G.J. Tellis e I. Redondo², “el término producto se utiliza genéricamente para referirse a cualquier bien, servicio o idea que una persona u organización ofrece a otra persona u organización”. En el capítulo dedicado a la comunicación, se procederá al análisis del fenómeno de la comunicación, así como de los procesos del marketing y la publicidad aplicados a la nutrición y la alimentación, ofreciendo un sólido marco teórico sobre el que sustentar el objeto de la investigación.

Dejando a un lado el sector publicitario y advirtiendo que éste sitúa sobre el terreno de juego unos medios, fines y efectos específicos que serán analizados más adelante, se observa cómo las informaciones publicadas sobre alimentación y nutrición en el contexto del periodismo especializado no siempre se caracterizan

² Tellis G.J., Redondo I., (2002), *Estrategias de publicidad y promoción*, Pearson Educación, Madrid.

por el rigor científico, la transparencia, la pertinencia o el servicio a la sociedad al que aspiran los medios de comunicación. Y cómo los ciudadanos no aciertan a seleccionar fuentes fiables de información o no comprenden el lenguaje empleado en las noticias especializadas. Lo que puede conducir a la desinformación, a la confusión e incluso a la desafección por este tipo de contenidos, constituyendo un verdadero “ruido” en términos comunicativos y siendo el posible origen de la configuración y difusión de los llamados “mitos alimentarios”. El mensaje se distorsiona, el contenido se aleja del rigor científico y la información transmitida va instalándose en el espacio público en forma de mito o falsa creencia, reuniendo todas las condiciones para saltar al plano de los hábitos alimentarios individuales y colectivos. Resulta muy interesante analizar el papel de la nutrición en el espacio público, concepto que desarrollaremos en el capítulo dedicado a la comunicación.

Este hecho no constituye una cuestión menor, ya que como viene apuntando el eurobarómetro *Ciudadanos europeos y fuentes de información sobre salud* publicado periódicamente por la Comisión Europea, los ciudadanos conceden una gran atención y credibilidad a los medios de comunicación a la hora de informarse sobre aspectos relacionados con la salud, en especial a Internet. Es evidente que los medios de comunicación, en todos sus soportes, representan un actor fundamental a la hora de configurar los hábitos alimentarios de las personas y, en definitiva, de contribuir a su estado de salud.

Ya en 2003, este eurobarómetro preguntaba a los ciudadanos europeos sobre la principal fuente de información sobre salud. Éstos apuntaban a los profesionales sanitarios en primer lugar, pero seguidos muy de cerca por los medios de comunicación. La televisión, los periódicos, las revistas, Internet, la prensa especializada y la radio fueron citados como principal fuente de información sobre salud en el 39% de los casos. No obstante, los medios de comunicación no tienen una buena reputación de forma unánime en los países de la Unión Europea, a excepción de España, donde gozan de una confianza del 61,1%³.

El eurobarómetro más reciente, publicado por la Comisión Europea en noviembre de 2014⁴, consultó a los ciudadanos de la Unión Europea sobre el uso de los medios de comunicación a la hora de buscar información sobre salud. Se realizaron 26566 entrevistas a ciudadanos de los 28 países miembros de la Unión Europea, de las cuales 1000 se llevaron a cabo en España.

³ López Nombdedeu C, Lobato Ramos A (2007), *La necesidad de una buena comunicación sobre nutrición y salud: evolución de la imagen del huevo* en: Nutrición y alimentación en promoción de la salud. Universidad Internacional Menéndez Pelayo-Castilla La Mancha.

⁴ European Commission (2014), *European citizens' digital health literacy*. http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_404_en.pdf

Este último eurobarómetro vuelve a arrojar datos muy interesantes en relación a la información sobre salud y alimentación. De él se desprenden datos reveladores en relación a la evolución social y cultural que ha ido sufriendo Europa en estos últimos años. A este respecto, Internet se sitúa como la primera fuente de información sobre salud para 6 de cada 10 entrevistados. La información sobre salud más buscada en la Red está relacionada con la mejora del estilo de vida, concretamente con la nutrición, la actividad física o el abandono del hábito tabáquico; seguida de la información relacionada con síntomas de enfermedades. En todos los casos, el usuario de Internet buscaba la información sobre salud para sí mismo, a modo de consulta personal.

Es importante resaltar un dato concreto del último eurobarómetro en relación a la credibilidad, antes mencionada, que los ciudadanos europeos conceden a los medios de comunicación, y en particular a Internet, como fuente de información sobre salud. Los resultados de la encuesta indican que **un tercio de los entrevistados está totalmente de acuerdo con la afirmación “Internet es una buena herramienta para mejorar los conocimientos sobre salud”**. Concretamente, lo respalda el 34% de los europeos y el 31% de los españoles que participaron en el estudio. Y el 43 y el 41%, respectivamente, tienden a estar de acuerdo con esta afirmación. Avanzando un paso más en los resultados del informe, resulta interesante señalar que **9 de cada 10 entrevistados que buscaron**

información sobre salud en Internet afirmaron estar satisfechos con la información encontrada.

Como vemos, Internet se posiciona como un medio excelente para la difusión de contenidos especializados en salud (periodísticos, publicitarios o mixtos, como veíamos antes), pues los ciudadanos europeos, incluidos los españoles, acuden a este medio con gran confianza y disposición, y los resultados de su búsqueda parecen cumplir sus expectativas.

No obstante, es pertinente analizar con más detalle el dato relativo a la **satisfacción** en la búsqueda de información sobre salud. Se preguntó a los entrevistados que se declararon *no satisfechos* sobre las razones de su insatisfacción. Casi el 50% de los individuos de este grupo considera que la información no es fiable, que está orientada comercialmente o que no está explicada con detalle. Concretamente, el 50% de los europeos y el 54% de los españoles que se declaran insatisfechos, considera que la información sobre salud encontrada en Internet no es fiable. El 48% de ambos grupos cree que la información está orientada hacia fines comerciales. El 46 y el 51% de los europeos y españoles insatisfechos, respectivamente, sostienen que la información no está explicada con detalle. Y, por último, el 33% de ambos grupos piensa que la información encontrada en Internet es difícil de entender y no es suficientemente clara.

Para resumir, con este dato comprobamos, una vez más, que una pequeña parte de los ciudadanos encuestados que se declaran insatisfechos con su búsqueda (tan sólo 1 de cada 10) es capaz de percibir la información como no fiable, entremezclada con intereses comerciales o difícil de comprender. Extrapolando el dato, sostenemos que esta lectura pone de manifiesto cómo una parte de la población es consciente de la vinculación existente entre la información periodística especializada y el marketing alimentario y su variable publicitaria. Si bien este dato no significa que los ciudadanos que se declaran satisfechos en su búsqueda de información sobre salud no sean conscientes o sospechen sobre la existencia de estas relaciones, pero las aceptan e incorporan en su proceso de búsqueda y uso de la información.

Como veremos en el capítulo dedicado al análisis de contenido de información nutricional publicada en medios de comunicación españoles, en muchas ocasiones la publicidad sirve de soporte para presentar a los ciudadanos información sobre salud en Internet. Y de igual manera sucede al revés, las noticias especializadas en nutrición y salud aparecen acompañadas o entremezcladas con estrategias de publicidad que, de manera calculada y consciente, conducen al lector hacia el consumo de un determinado producto, introduciendo un estudiado sesgo en el proceso de comunicación. Por tanto, este tipo de noticias no sólo no informan, sino que pueden desorientar, confundir y desinformar a los ciudadanos, como antes mencionábamos.

Los resultados del último eurobarómetro son reforzados por los resultados del último estudio publicado por la **Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT)**. Esta institución gubernamental, vinculada al Ministerio de Economía y Competitividad, viene realizando de manera bianual y desde 2002 una *Encuesta Nacional de Percepción Social de la Ciencia y la Tecnología*.

La VII *Encuesta Nacional de Percepción Social de la Ciencia* ha sido publicada en 2014. Se trata de un estudio cuantitativo, con un universo muestral formado por personas residentes en España durante 5 o más años y con 15 años de edad en adelante. La técnica empleada consiste en un cuestionario semiestructurado, llevado a cabo mediante entrevista personal y domiciliaria. Se realizaron 6355 entrevistas en todo el territorio nacional (con un mínimo de 350 entrevistas por Comunidad Autónoma) durante el periodo de tiempo comprendido entre el 14 de noviembre y el 30 de diciembre de 2014.

Esta encuesta revela que *la medicina y la salud* representan temas que interesan mucho a los españoles. Ante la pregunta “Dígame por favor tres temas sobre los que se sienta especialmente interesado/a”, la medicina y la salud fueron señalados por el 28% de los encuestados como uno de los tres temas de mayor interés. Esta temática ocupa el segundo lugar entre los *topics* más atractivos para los ciudadanos encuestados, sólo por detrás del trabajo y el empleo (30,8%), como es lógico en una época de crisis social y económica que

afecta a España. Por detrás de la medicina y la salud se sitúan temas como los deportes (27,1%) o la política (24,1%). Es interesante señalar que el 16,9% de los encuestados señalan específicamente **la alimentación y el consumo** como uno de los tres temas que más atraen su atención. La ciencia y la tecnología son considerados temas de interés para el 15% de los encuestados.

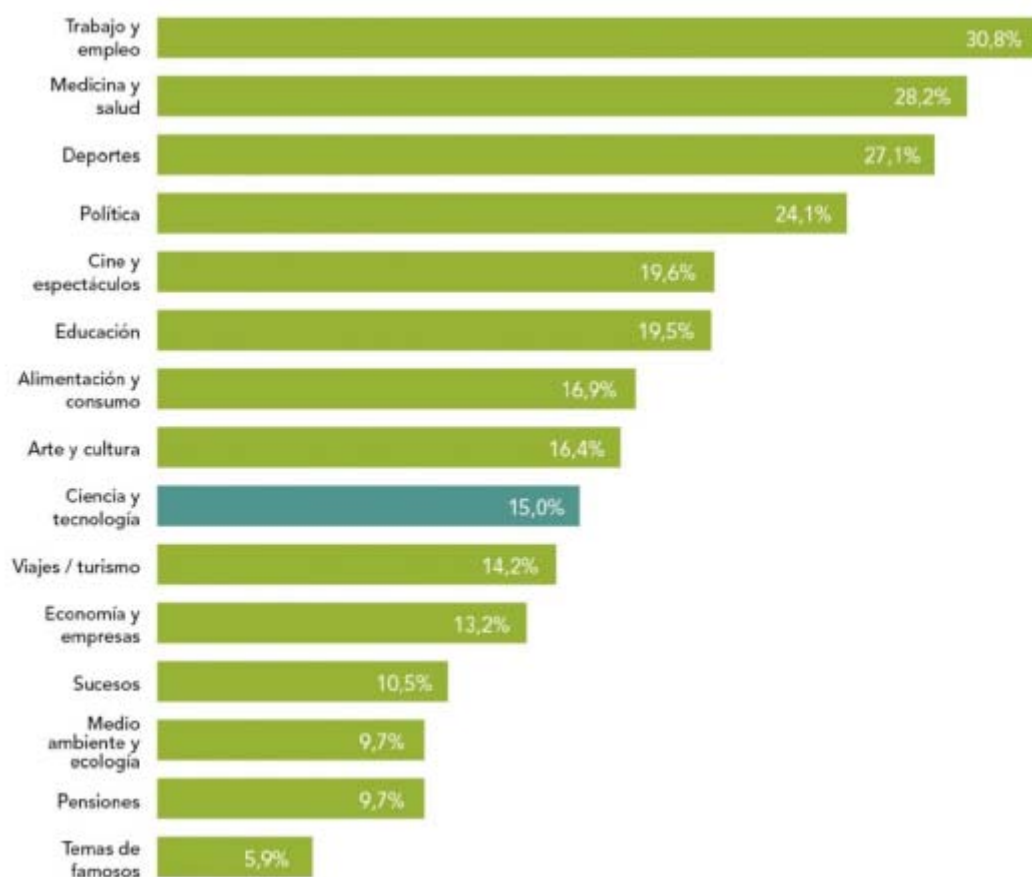


FIGURA 1. Intereses informativos de los ciudadanos.

Fuente: VII Encuesta Nacional de la Percepción de la Ciencia (2014).

De todos los ciudadanos españoles encuestados, el 24,3% se muestra poco o nada interesado en temas relacionados con la ciencia y la tecnología. Cuando se pregunta a este grupo sobre los motivos de su desinterés, el 39,4% declara que la ciencia no despierta su interés, el 35,9% afirma no entenderla y el 7,1% refleja que no la necesita.

Una vez más, volvemos a comprobar que una buena parte de la población no comprende los mensajes relacionados con la ciencia. En muchas ocasiones, la información científica, que abarca la información sobre salud y alimentación, llega al ciudadano de manera involuntaria. Su contenido, comprensible en mayor o menor medida, acaba impactando en su esfera de conocimientos, y desencadenando alguna modificación tanto en sus percepciones sobre la salud como en sus hábitos de vida o de consumo.

Como quedaba reflejado en el último eurobarómetro que hemos analizado, los ciudadanos muestran un gran interés por la alimentación, y acuden a los medios de comunicación como fuente de información sobre este tema. No obstante, no siempre se observa una relación proporcional entre el grado de interés por la alimentación y el nivel de información que los ciudadanos consideran tener sobre este ámbito. Más bien existe un diferencial significativo. Así lo recoge también la última encuesta publicada por FECYT en 2014. Concretamente, los ciudadanos declaran poseer un grado de interés por la alimentación y el consumo de 3,66 puntos

sobre 5, mientras que su nivel de información se sitúa en los 3,26 puntos sobre 5, estableciéndose un valor diferencial de -0,37 entre ambos parámetros. Es decir, se observa un **déficit informativo** en una temática de interés para los ciudadanos como es la alimentación.

La IV Encuesta sobre Percepción Social de la Ciencia publicada por FECYT en 2008 señalaba que las fuentes de información más citadas por los encuestados fueron los **medios de comunicación**, concretamente la televisión (82,3%). El segundo medio de comunicación más consultado fue la prensa diaria de pago, seguida de Internet, la radio y la prensa gratuita.

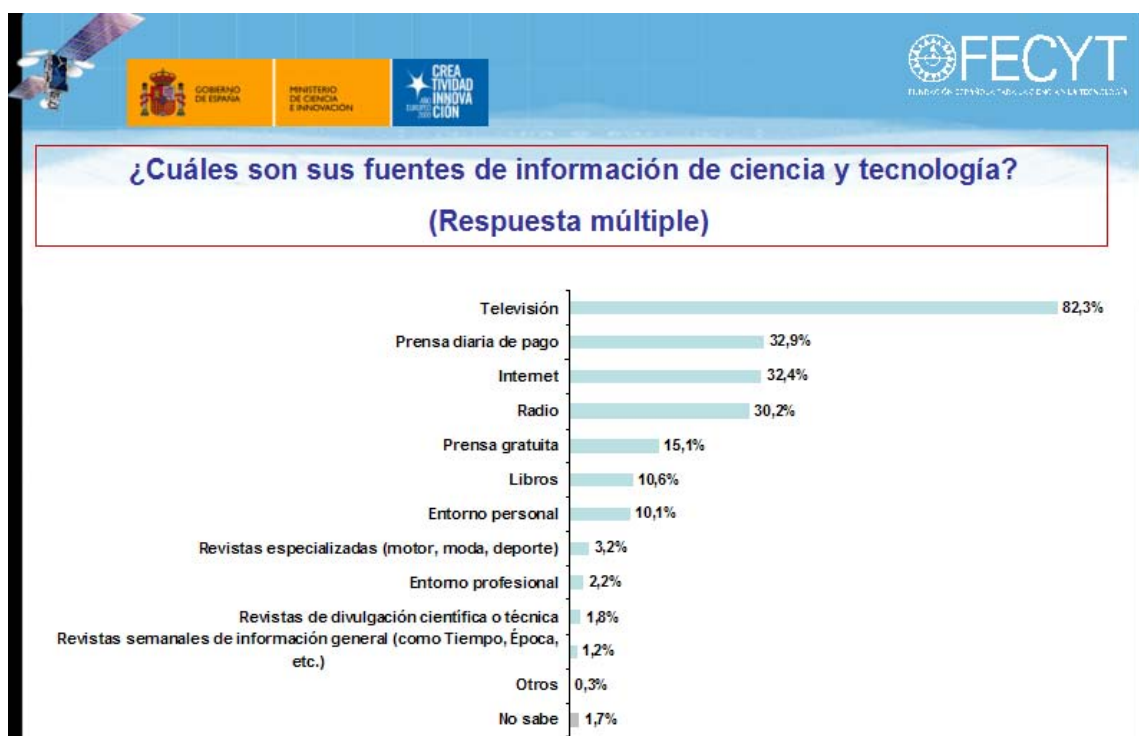


FIGURA 2. Fuentes de información sobre Ciencia y Tecnología.

Fuente: IV Encuesta Nacional de la Percepción de la Ciencia y la Tecnología (2008).

Sin embargo, el estudio publicado en 2014 muestra un cambio de tendencia. El 39,8% de los encuestados cita a **Internet** como primera fuente de información científica. La televisión es la primera fuente de información para el 31,9% de los encuestados, seguida muy de lejos por la prensa diaria de pago (6,8%), la prensa gratuita (5,1%), la radio (4,9%), los libros (3,9%) y las revistas de divulgación científica (2,2%).

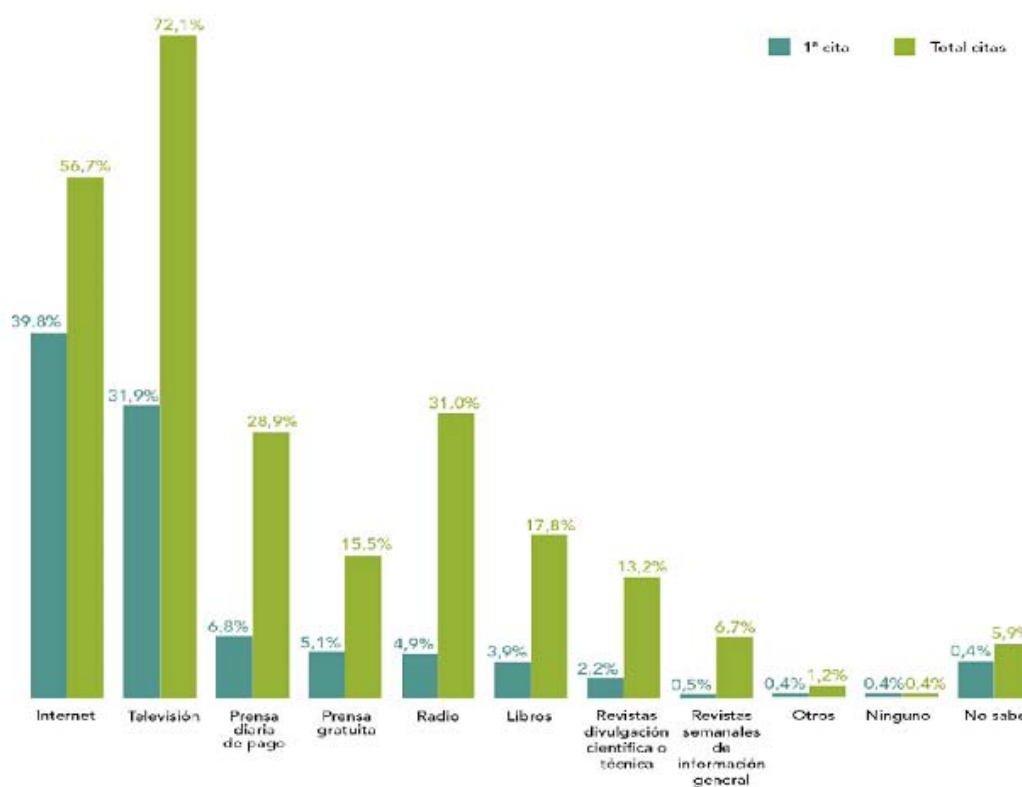


FIGURA 3. Fuentes de información sobre Ciencia y Tecnología.

Fuente: VII Encuesta Nacional de la Percepción de la Ciencia y la Tecnología (2014).

Del total de las fuentes de información citadas por los encuestados, la televisión se encuentra en el 72,1% de las opiniones e Internet es nombrado como fuente por el 56,7% de los participantes. Esto pone de manifiesto la hegemonía de la televisión como fuente

de información general en la población española, así como el auge de Internet como medio de comunicación de referencia y como herramienta de elección para la búsqueda activa de información científica. Así lo demuestra también un estudio publicado en agosto de 2015 por la Universidad Internacional de Valencia (VIU)⁵. Esta investigación revela que España es el primer país en el ranking mundial en uso de redes sociales, con una tasa de penetración del 47% (la media mundial se sitúa en el 29%). Este estudio destaca también que los internautas españoles alcanzan el 71% del total de la población, de los cuales el 78% (20, 6 millones de personas) navegan a diario por Internet. La tasa penetración de Internet en España es reflejo de un verdadero cambio social y cultural que está experimentando nuestra población.

Se preguntó a aquellos ciudadanos que incluyeron a Internet entre sus fuentes de información científica sobre el *medio* a través del cual obtenían dicha información. Los resultados vienen reflejados en la siguiente gráfica:

⁵ Informe de investigación de la Universidad Internacional de Valencia (2015), *La sociedad española y la alfabetización multimedia: Internet, redes sociales y competencia tecnológica*.

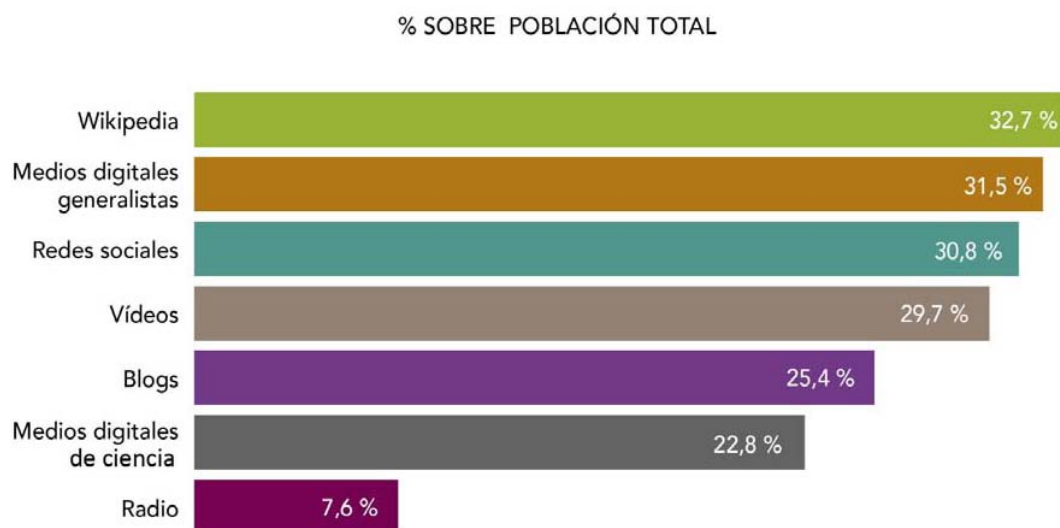


FIGURA 4. Medios de información científica consultados en Internet

Fuente: VII Encuesta sobre Percepción Social de la Ciencia. FECYT. 2014.

Como se observa, el principal medio para obtener información científica en Internet es la **Wikipedia** o “enciclopedia libre”, señalado por el 32,7% de los encuestados. El término “wikipedia” fue acuñado por Larry Sanger y es la contracción de *wiki* (“tecnología para crear sitios *web* colaborativos” y procedente del término hawaiano *wikiwiki*, que significa “rápido”) y *enciclopedia* (del inglés *encyclopedia*).

Se trata, por tanto, de una enciclopedia libre, políglota y editada de manera colaborativa. Fue creada por L. Sanger y J. Wales en 2001 y es administrada por la Fundación Wikimedia, organización sin ánimo de lucro cuya financiación está basada en donaciones. Esta gran enciclopedia abarca 37 millones de artículos y

está traducida a 287 idiomas. Cuenta con numerosos adeptos y es considerado uno de los 10 sitios web para populares del mundo, pero reúne también muchos detractores. Éstos apuntan, fundamentalmente, a la falta de fiabilidad y de precisión de la información que ofrece.

Es muy sorprendente, sin embargo, el dato que recoge la última encuesta publicada por FECYT, situando a Wikipedia como primera fuente de información científica en Internet para los españoles. Es muy posible que este medio haya venido a sustituir a las tradicionales enciclopedias editadas en papel que, hace décadas, suponían una fuente de información rápida y, sobre todo, fiable para los ciudadanos de todas las edades.

Este medio es seguido muy de cerca por los **medios digitales generalistas**, declarados como fuente de información científica por el 31,5% de los encuestados. Según el último estudio publicado por la consultora comScore, que analiza las audiencias online de los principales medios españoles, los diarios digitales *ElPais.com* y *ElMundo.es* se sitúan como líderes de audiencia en Internet con 8.567.000 y 8.388.000 de lectores, respectivamente, en el mes de octubre de 2014. Con estos datos en la mano, comprendemos la gran penetración que tienen los medios digitales generalistas como fuente de información general en España. Los diarios digitales constituyen, por tanto, un destino ineludible para el usuario de Internet y un escaparate de información para aquellos internautas que buscan

contenido relacionado con la ciencia y, en particular, con la alimentación y la salud.

Junto a Wikipedia y los medios digitales generalistas, que comparten datos de penetración similares, los ciudadanos recurren a las **redes sociales** (30,8%), los vídeos en Internet (29,7%) los blogs (25,4%), los medios digitales de ciencia (22,8%) y la radio en Internet (7,6%) como fuentes de información científica.

Es llamativo observar la credibilidad y aceptación que han adquirido en los últimos años las redes sociales como medio de comunicación, en general, y como fuente de información, en particular, en la población mundial y especialmente la española. Así lo refleja el *VI Estudio sobre Redes Sociales*⁶ publicado en enero de 2015 por IAB Spain (Interactive Advertising Bureau), asociación que representa al sector de la publicidad en medios digitales en España.

Según este reciente estudio, las Redes Sociales cuentan con más de 14 millones de usuarios en nuestro país. La investigación revela que el 82% de los internautas con edades comprendidas entre 18 y 55 años hacen uso de las redes sociales, siendo Facebook y Youtube las más utilizadas y/o visitadas con un 96 y un 66%, respectivamente. Este dato coincide con los resultados de la *VII*

⁶ IAB Spain (2015), *VI Estudio Redes Sociales*. http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2015/01/Estudio_Anual_Red_Sociales_2015.pdf

Encuesta sobre Percepción Social de la Ciencia que analizábamos previamente. Como decíamos, Internet es la primera fuente de información científica para el 38,9% de los encuestados, y un 30,8% de los mismos citan a las redes sociales (el 28,2% señala a Facebook como primera opción) como medio de elección en Internet a la hora de informarse sobre cuestiones científicas.

Retomando el estudio presentado por IAB Spain en 2014, el promedio de uso semanal de las redes sociales fue de 3,6 días y la frecuencia de uso por cuota de tiempo se situó en 2 horas y 51 minutos a la semana. En cuanto a los sectores más seguidos en las redes sociales, **la alimentación y las bebidas** fueron señalados por el 34 y el 18% de los encuestados, respectivamente. Los participantes indicaron otros sectores de interés como las telecomunicaciones y la tecnología (39%), la cultura y los medios de comunicación (37%) o la belleza y la higiene (37%). Además, este estudio revela un dato muy interesante para el objeto de la investigación, el 70% de los internautas usuarios de redes sociales declara que éstas influyen claramente en su proceso de compra.

Recapitulando los datos arrojados por los estudios que hemos analizado, podemos establecer las siguientes afirmaciones, que vienen a dibujar el punto de partida de la presente investigación:

- **Los ciudadanos europeos, y también los españoles, acuden a los medios de comunicación como fuente de información sobre**

salud. (Datos del Eurobarómetro 2014 publicado por la Comisión Europea).

- **Internet se sitúa como la primera fuente de información sobre salud** para 6 de cada 10 europeos entrevistados.
- El 77% de los europeos y el 71% de los españoles encuestados están totalmente de acuerdo o tienden a estar de acuerdo con la siguiente afirmación: **“Internet es una buena herramienta para mejorar los conocimientos sobre salud”**.
- **La información sobre salud más buscada en Internet** está relacionada con la mejora del estilo de vida, concretamente con la **nutrición**, la actividad física o el abandono del hábito tabáquico.
- Tan sólo **1 de cada 10 entrevistados se declara insatisfecho** con su búsqueda de información, asociando su insatisfacción a la *no fiabilidad*, la *orientación comercial* o la *incomprensión* de la información encontrada.
- El uso de Internet en el mundo se sitúa en torno a los 3200 millones de usuarios registrados. En el caso de España, el colectivo de usuarios de Internet alcanza el 71%, una masa de población que dedica una media de 4,4 horas diarias a navegar por la Red. (Datos del Estudio *La sociedad española y la alfabetización multimedia: Internet, redes sociales y competencia tecnológica*, VIU 2015.)

- España se sitúa como uno de los países del mundo con mayor actividad online, pero este dato no se correlaciona con un mayor grado de conocimientos o habilidades.
- Del total de españoles que utilizan Internet como fuente de información científica, que abarca la información sobre salud y alimentación, el 31,3% acude a los medios digitales generalistas (principalmente a los diarios digitales líderes en España, a saber *ElPais.com* o *ElMundo.es*) y el 30,8% elige las redes sociales para obtener contenidos especializados en estos temas.
- **Internet**, y en particular las **redes sociales** (con una tasa de penetración en España del 82% entre los internautas), se perfila como un medio de comunicación determinante a la hora de abordar el ámbito de la salud, y en particular, de la alimentación.
- La población española no sólo acude a los medios de comunicación en busca de información sobre alimentación, sino que además declara que las redes sociales determinan su comportamiento como comprador y consumidor de alimentos, lo que finalmente acaba influyendo en la configuración de sus hábitos alimentarios, su estilo de vida y su estado de salud.

A tenor de estas afirmaciones, se plantean las siguientes hipótesis en la presente investigación:

1. Primera hipótesis

No existe una terminología clara ni consensuada en lo que se refiere a la Comunicación, Información, Publicidad y Marketing especializado en alimentación y nutrición.

▪ Primer objetivo

En el *corpus* teórico de la investigación, se pretende descubrir la terminología adecuada para tratar los temas relacionados con la Comunicación, la Información, el Marketing y la Publicidad especializados en alimentación y nutrición. Para ello, la metodología utilizada será el análisis teórico comparativo de los conceptos fundamentales con el objetivo de establecer una relación terminológica válida entre dichos conceptos, ofreciendo un marco teórico sólido para abordar la investigación.

2. Segunda hipótesis

En los medios de comunicación españoles, no existe una frontera clara y visible entre información y marketing especializados en nutrición y alimentación. Bajo el formato de noticias, aparecen veladamente auténticos mensajes publicitarios que hacen referencia a alimentos o dietas. La elección de los temas que son noticia y su forma de presentación al lector esconden los intereses comerciales del sector industrial agroalimentario que, en muchas ocasiones, sustentan económicamente a los medios a través de la publicidad.

▪ Segundo objetivo

Detectar y analizar los sesgos publicitarios que puedan esconder las noticias sobre Nutrición con el fin de determinar qué influencia ejercen en la presentación, el tratamiento y la recepción de la información por parte de los usuarios.

3. Tercera hipótesis

La información nutricional no presenta un rigor científico en la mayoría de las publicaciones, lo que se manifiesta en la ausencia de fuentes profesionales especializadas, errores de nomenclatura, la recurrencia a mitos y creencias populares o la repetición cíclica de los contenidos a lo largo del tiempo.

La banalización y la distorsión de la información, el sesgo comercial y publicitario o la falta de especialización por parte de los autores de las noticias pueden ser el origen del estado de desinformación que la población española muestra sobre la alimentación y la nutrición.

▪ Tercer objetivo

Analizar la información nutricional ofrecida por los medios de comunicación españoles. La muestra del análisis está constituida por los diarios digitales generalistas líderes en España: *ElPais.com* y *Elmundo.es*.

Se llevará a cabo un análisis cuantitativo y de contenido de las noticias sobre Nutrición encontradas en la muestra. El objetivo será determinar los siguientes aspectos de la información:

- La cantidad de noticias sobre Nutrición publicadas durante el periodo estimado para la recogida de la muestra, así como su extensión.

- La calidad de las noticias sobre Nutrición: autoría de la noticia, titular, fuentes informativas, lenguaje utilizado, instituciones y/o personajes involucrados, sección donde aparece la noticia, género periodístico, material fotográfico y/o infográfico empleado, seguimiento de las informaciones a lo largo del tiempo, presencia en redes sociales.

Una vez realizado el análisis cuantitativo y de contenido, podremos determinar la presencia de la información nutricional en el conjunto de estos medios y el rigor científico que presentan las noticias seleccionadas. Se buscará, por un lado, establecer si la información nutricional es suficiente para satisfacer los intereses informativos de los lectores, y por otro, valorar la validez, objetividad y pertinencia de las informaciones.

4. Cuarta hipótesis

La cuarta hipótesis plantea la cuestión de la responsabilidad de los medios de comunicación a la hora de influir en el estado de salud de la población.

Desde comienzos de los años 80 del Siglo XX, organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han instado a realizar los mayores esfuerzos en el ámbito de la información y la educación con el fin de mejorar la salud de las poblaciones. El Dr. Halfdan T. Mahler, quien fuera su Director General entre 1973 y 1988, ofrecía la siguiente recomendación: "Es un imperativo moral asegurar el acceso de la gente a informaciones objetivas y válidas sobre todos los aspectos de la sanidad que les conciernen, informaciones que deben presentarse en un contexto cultural tal que puedan comprenderlo."

▪ **Cuarto objetivo**

Analizar el papel de la nutrición en el espacio público.

Descubrir la labor de los medios de comunicación en la promoción y protección de la salud, derecho fundamental reconocido en el artículo 43 de la Constitución Española.

Descubrir el papel de los medios de comunicación como actores responsables en la difusión de informaciones ciertas sobre nutrición y alimentación en línea con el artículo 20 de la Constitución Española, que reconoce y protege el derecho fundamental de los ciudadanos a recibir informaciones veraces por cualquier medio de difusión.

1.2. El campo de acción

La presente tesis doctoral es una investigación que pretende mover a la acción y abrir la puerta a la información y a la comunicación dentro de la disciplina científica de la nutrición.

Es necesario profundizar y reflexionar sobre la importancia y credibilidad que los ciudadanos otorgan a los medios de comunicación, y cómo los mensajes sobre nutrición que éstos difunden son capaces de crear, modificar o determinar las percepciones y las elecciones alimentarias llevadas a cabo por las personas.

El campo de acción de la investigación se sitúa en el *espacio público*, lugar de encuentro y de diálogo entre numerosos actores (medios de comunicación, empresas alimentarias, instituciones públicas, profesionales sanitarios, ciudadanos) donde las informaciones sobre nutrición aparecen, se difunden, se comparten, se distorsionan y se interiorizan en forma de hábitos de compra y consumo de alimentos.

La información nutricional vive, por tanto, en un espacio público que tiene un carácter sistémico. Como desarrollaremos más adelante, la teoría general de sistemas promulgada por el biólogo y filósofo austriaco **Karl Ludwig von Bertalanffy** (1901-1972) se caracteriza por una perspectiva integradora de la realidad, donde las

relaciones entre las partes constituyen el sentido de unidad del todo. Es decir, la característica principal de un sistema se fundamenta en la interdependencia de las partes que lo integran.

Así, la información nutricional emerge en el espacio público y es presentada al receptor en el marco de un verdadero sistema, donde los elementos o partes que la componen (emisores, canales, ruidos, mensajes) se interrelacionan e interconectan entre sí de manera muy dinámica, eficaz y, a veces, imperceptible, determinando el comportamiento alimentario de las personas y dando lugar, en muchas ocasiones, al establecimiento de un mito alimentario en la sociedad con consecuencias medibles en su estado de salud o enfermedad.

Tanto la información nutricional difundida bajo el soporte del periodismo especializado como la información nutricional vehiculada a través de la publicidad de alimentos (variable principal del marketing alimentario) constituyen las dos vías clásicas de la comunicación de la nutrición por parte de los medios de comunicación, uno de los actores más influyentes a la hora de transmitir mensajes sobre nutrición en el ámbito social. Sin embargo, el desarrollo y popularización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han desembocado en un cambio de tendencia en el consumo de información en nuestra sociedad.

Como se ha indicado en el apartado dedicado a las hipótesis, Internet se ha convertido en el principal medio de comunicación sobre nutrición en los países de la Unión Europea, entre ellos España. Y, concretamente, las redes sociales han adquirido un protagonismo esencial como fuente de información sobre nutrición y como lugar de encuentro y diálogo entre los actores que participan en la comunicación de la nutrición (empresas alimentarias, consumidores, instituciones públicas). Internet ha venido a constituirse como el nuevo espacio público donde la nutrición y la alimentación ocupan un lugar preferente entre los temas de mayor interés para la población europea y española.

Es, por tanto, Internet el campo de acción donde la presente tesis doctoral pretende situar su foco. Y son los medios digitales generalistas los soportes que serán analizados y donde la información nutricional es dirigida y presentada a los internautas. Estos “nuevos lectores” ahora son capaces de seleccionar la fuente, de consumir o no la información, de emitir sus propias valoraciones e incluso de interaccionar con el autor de dicha información. Aparece, por tanto, la nutrición en un nuevo espacio público (Internet), vive y se relaciona de manera sistémica con el nuevo actor (internauta) y es, en definitiva, una disciplina científica que nuevamente traspasa la frontera del rigor y la refutabilidad.

En una primera parte, la presente tesis doctoral pretende describir la realidad de la comunicación de la nutrición en España a

través del formato periodístico y publicitario, fundamentalmente; así como llevar a cabo un análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición difundidas por los medios de comunicación digitales más leídos en nuestro país (*ElPaís.com* y *ElMundo.es*).

En una segunda parte, la investigación tiene como objetivo descubrir el papel de la nutrición en el espacio público y la responsabilidad de los medios de comunicación como actores legítimos implicados en la promoción y la protección de la salud pública a través de las informaciones sobre nutrición que difunden.

Se convierte, por tanto, la información sobre nutrición en un derecho para los ciudadanos; y los medios de comunicación se configuran como actores corresponsables en la protección y la garantía de este derecho a través de la elaboración y difusión de informaciones veraces y pertinentes sobre nutrición y alimentación.

La presente tesis doctoral pretende descubrir el estado de la cuestión en el ámbito de la comunicación nutricional y llevar a cabo un análisis sistematizado, tanto cuantitativo como cualitativo, de las informaciones sobre nutrición publicadas por los principales medios de comunicación digitales en España. Con el objetivo de advertir la relación existente entre la demanda de información sobre nutrición por parte de los ciudadanos y el papel que están jugando los medios

de comunicación en la protección del derecho fundamental a la información y a la protección de la salud pública.

1.3. Diseño metodológico

Para abordar el estudio de una realidad tan concreta como es la comunicación de la nutrición, es necesario tener presente un paradigma científico a través del cual poder iniciar la investigación. Un paradigma, en palabras de González y Hernández, es “la traducción en términos operativos y metodológicos de las ideas, conceptos y representaciones teóricas que se efectúan sobre un objeto de estudio.” Por lo tanto, a partir del paradigma que se corresponda con el objeto de estudio, se podrá utilizar una metodología determinada.

En la actualidad, la comunidad científica opta fundamentalmente por los siguientes paradigmas: el positivista, el interpretativo y el sociocrítico. Cada uno de ellos se asocia a una metodología diferente. Debido a lo cual, en la presente investigación se utilizarán los dos primeros, a la hora de enfrentarse a las distintas realidades que se pretenden abarcar.

El filósofo francés Augusto Comte fue el primero en utilizar el término positivismo (*“Curso de filosofía positiva”*) y planteó que los conocimientos pasan por tres estados teóricos distintos:

- 1) El Teleológico, donde la mente busca las causas y principios de las realidades, lo más profundo y lejano.

2) El Metafísico, una etapa intermedia hasta llegar al positivismo puro, y en la cual la mente ya no va hacia lo lejano, sino que se va aproximando a las realidades, dando así mucha importancia al concepto de *Naturaleza*.

3) El Positivo o real, que es el estado definitivo, y en el que la imaginación se subordina a la observación. La mente se atiene a las realidades, buscando los hechos y sus leyes. No causas ni principios. El positivismo ha sido denominado la *filosofía del dato*, es decir, el interés por aquello que viene dado, que se encuentra dado y que, obviamente, puede ser medible y cuantificado.

El paradigma positivista defiende la existencia de cierto grado de uniformidad y orden en la naturaleza, en el entorno, y considera que la función de la ciencia se limita a descubrir las relaciones entre los hechos. Parte del supuesto de que la ciencia es objetiva, neutral.

El positivismo se acerca a una perspectiva científica-cuantitativa que hace énfasis en la explicación y en la medición objetiva de los fenómenos sociales. Así, la metodología deviene cuantitativa cuando trata de medir variables en función de una magnitud o cantidad determinada y permite el uso de las matemáticas, reproduce numéricamente las relaciones entre los sujetos y los fenómenos.

La presente tesis doctoral utiliza una metodología cuantitativa de inicio, al basarse en hechos dados, en realidades existentes y en datos contrastados (mediciones, porcentajes, etc.). Fundamentalmente es usado a la hora de comprender el estado de una realidad como es la información sobre nutrición publicada por los medios de comunicación españoles, a través de un enfoque empírico y basado en los datos.

Para fundamentar este paradigma positivista aún más si cabe, se pretende realizar un análisis cuantitativo para determinar el estado de una realidad en un momento dado, una realidad que va a ser la situación de la información nutricional publicada en medios de comunicación españoles como *ElPais.com* y *ElMundo.es*. El análisis tratará de ser lo más ajustado en el tiempo posible (de enero a junio de 2014), de manera que sus datos adquieran un carácter de actualidad y eficacia favorable para comprender mejor la validez y eficacia del modelo metodológico planteado.

Pero es cierto que la científica-cuantitativa no es la única perspectiva utilizada en la presente tesis doctoral. La comprensión de una realidad como es la comunicación de la nutrición y la existencia de actores que se relacionan entre sí, dando lugar a procesos de interconexión, necesita de una *aproximación humana-cualitativa* que sea capaz de comprender a través del estudio y la observación de los diferentes fenómenos, casos y comportamientos. De esta manera se alcanzará a comprender la existencia de una

comunicación de la nutrición que tiene lugar en un entorno sistémico y de una realidad simbólica que lo alimenta.

Es por eso por lo que se ha utilizado el *paradigma interpretativo*, llamado también paradigma hermenéutico, interpretativo-simbólico o fenomenológico. Este paradigma propone una interpretación de los hechos humanos y sociales con un proceso participativo, teniendo en cuenta los aspectos contextuales y situacionales. A ello obedecen el estudio de los diferentes casos que se van a desgranar a lo largo de la investigación, y principalmente las cuestiones relativas a la comunicación institucional de la nutrición y sus principales estrategias a la hora de influir en los hábitos alimentarios de las poblaciones.

Tal y como ya afirmaba Pérez en 1994, “la teoría hermenéutica es clarificadora, iluminativa y articuladora en su esfuerzo de comprensión de la práctica social. La comprensión es una de las dimensiones y objetivos fundamentales de este tipo de teorías.”

Una comprensión que va a ser expuesta aquí a través de diversos caminos o diseños metodológicos: una *vía histórica*, para dibujar el recorrido de la nutrición y la comunicación; una *vía descriptiva y exploratoria*, que trata de profundizar en casos concretos para luego después establecer una correlación entre diferentes variables, una *vía cualitativa* y, por último, una *vía comparativa*, empleada fundamentalmente para relacionar teóricamente los

conceptos más generales y que servirán para una ofrecer una descripción más científica de la realidad de la comunicación especializada en nutrición.

Haciendo un inciso en la metodología cualitativa, una de las más representativas del paradigma interpretativo, se advierte que el método cualitativo ha sido recogido, con gran acierto, en 2003 por González y Hernández de la siguiente manera: “consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe”.

Un enfoque altamente utilizado en la presente tesis doctoral y que se asocia a la metodología cualitativa del paradigma interpretativo es el *analítico-interpretativo*, que hace hincapié en las técnicas de observación y descripción, clasificación y explicación.

1.4. Planificación estratégica

Para abordar el conjunto de la investigación, se ha diseñado una planificación estratégica muy clara que está compuesta por varias fases. Se ha establecido esta planificación, a modo de hoja de ruta, con el fin de ir dando los pasos necesarios para alcanzar de manera progresiva los objetivos propuestos a la luz de cada una de las hipótesis planteadas.

De esta manera, hemos seguido una hoja de ruta que contiene las siguientes fases:

1) Análisis del estado de la cuestión sobre la nutrición y la comunicación.

En primer lugar, se pretende advertir la existencia de una relación fenomenológica entre la nutrición y la comunicación. Para ellos hemos recurrido, como fuentes principales, a las últimas investigaciones publicadas por instituciones como la Comisión Europea (Eurobarómetros titulados “Ciudadanos europeos y fuentes de información sobre salud”) o el Ministerio de Economía y Competitividad español (Encuestas publicadas por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología). El objetivo estratégico era conocer cómo los ciudadanos europeos, incluidos los españoles, obtienen información sobre ciencia y salud. Los resultados de ambos análisis, coincidentes entre sí, son el punto de partida que valida el

planteamiento de la investigación y la formulación de los objetivos globales de la tesis doctoral.

2) Revisión teórica de los fenómenos de la nutrición y la comunicación. Esta fase incluyó el estudio de los fenómenos de la nutrición y la comunicación, así como su contextualización y su análisis terminológico de acuerdo al campo de acción que hemos planteado.

3) Estudio de la propuesta de una vinculación conceptual y fenomenológica entre la nutrición y la comunicación.

La tercera fase de la hoja de ruta pretende abordar lo que será la principal aportación de la investigación. El objetivo es estructurar y caracterizar una relación efectiva entre la nutrición y la comunicación a través de un eje claro como es la información periodística especializada en nutrición y alimentación, señalando a los medios de comunicación como actores fundamentales del proceso de educación nutricional y promoción de la salud pública.

Para ello, en primer lugar, es necesario contextualizar la comunicación en el fenómeno de la alimentación entendido como parte de un verdadero ecosistema global. Es pertinente conocer cuáles son los principales actores que participan en el proceso de la comunicación de la nutrición en España. Para, más adelante, establecer las bases de la información periodística especializada en nutrición.

4) Análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición publicadas por los medios de comunicación españoles.

Una vez hemos profundizado en la forma y manera en que deben relacionarse la comunicación y la nutrición bajo el paraguas del periodismo especializado en nutrición, se hace necesario conocer cómo son las informaciones sobre nutrición publicadas por los medios de comunicación españoles en la actualidad.

Como se explicará en el capítulo dedicado a este análisis, la elección de los medios de comunicación estudiados se realizó siguiendo los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por la Comisión Europea y el Ministerio de Economía y Competitividad español que mencionábamos. Ambos estudios apuntan a Internet como primera fuente de información sobre salud para los ciudadanos europeos, incluidos los españoles. Y, por otra parte, se atendió al criterio de audiencia, en este caso cuantificada como número de lectores. Por ambos motivos, los medios de comunicación españoles seleccionados fueron los dos diarios digitales generalistas más leídos en España: *ElMundo.es* y *ElPais.com*. El objetivo se situaba en conocer cómo es la información sobre nutrición publicada por estos medios de comunicación españoles.

5) Reflexión sobre el papel de los medios de comunicación en el proceso de educación nutricional como estrategia de promoción de la salud pública.

A la luz de los resultados del análisis, el último paso de la investigación es ofrecer una reflexión acerca del papel que tienen los medios de comunicación en el proceso de educación nutricional de la población, como actores en las estrategias de promoción de la salud pública. Se hace pertinente e interesante establecer una relación entre la responsabilidad de los medios de comunicación como actores del espacio público donde la nutrición se encuentra, y los derechos a la información y a la protección de la salud que tienen los ciudadanos españoles, tal como recoge la Constitución Española.

Como se ha señalado, cada una de las fases que conforman la hoja de ruta ha ido dando paso a la siguiente y sentando las bases que permiten el avance en la investigación.

II. La ciencia de la nutrición en el siglo XXI

Capítulo 2. Alimentación y alimento.

2.1. Las Ciencias de la Alimentación. Contextualizando el ámbito de estudio.

Uno de los primeros objetivos de la presente tesis doctoral es descubrir una relación terminológica y fenomenológica clara entre la nutrición y la comunicación. Ambas disciplinas están englobadas en áreas de conocimientos muy diferentes y, aparentemente, alejadas entre sí. Por una parte, la nutrición humana pertenece al área de conocimiento de las Ciencias de la Salud y, a su vez, sustenta su desarrollo en ciencias básicas como la bioquímica o la fisiología. Y, por otra parte, la comunicación pertenece al área de las Ciencias Sociales y su estudio es también abordado por disciplinas como la antropología, la sociología o la psicología.

La combinación entre nutrición y comunicación se presenta, por tanto, como una empresa compleja y sus relaciones tienen lugar bajo un denominador común que es multifactorial y multidisciplinar. Como decíamos en el subcapítulo dedicado al campo de acción, la comunicación de la nutrición tiene lugar y se desarrolla en el *espacio público*, en el cual intervienen multitud de actores interconectados e interdependientes que llegan a conformar un todo o *sistema*. El presente trabajo de investigación pretende llevar a cabo tanto la

caracterización como el análisis empírico del aspecto sistémico que define al fenómeno de la comunicación de la nutrición, como veremos más adelante.

Para lograr este fin y como primera etapa, consideramos necesario establecer un mapa conceptual preliminar sobre el que situar el foco de la investigación y delimitar así el campo de acción que explicábamos.

En primer lugar, es pertinente abordar, desde el punto de vista terminológico y conceptual, el área de conocimiento correspondiente a las **Ciencias de la Alimentación**. Podríamos englobar en esta área a todas aquellas disciplinas científicas relacionadas con el fenómeno de la alimentación, tales como la Nutrición, la Dietética y la Dietoterapia o la Tecnología y la Higiene Alimentarias. Cada una de estas disciplinas centran su atención en aspectos diferentes, aunque interconectados, del fenómeno de la alimentación.

Por ejemplo, en el caso de la nutrición, nos referimos a la ciencia que estudia el proceso biológico mediante el cual el organismo incorpora los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las estructuras corporales y de las funciones vitales. Estos nutrientes o componentes químicos están vehiculados por los alimentos que conforman la dieta. De esta forma, la nutrición forma parte del fenómeno de la alimentación.

A lo largo del capítulo, iremos dibujando el mapa de disciplinas que conforman las Ciencias de la Alimentación, y señalando las vinculaciones más significativas entre ellas, de cara a situar de manera nítida y precisa el objeto de la investigación.

2.2. El fenómeno de la alimentación. Un universo lleno de significado

Según el maestro Francisco Grande Covián⁷, la **alimentación** es “el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición”. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. Y la alimentación, el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan los alimentos al organismo; abarcando su selección, preparación y, por último, su consumo.

Si atendemos a la definición de alimento de acuerdo a la Real Academia Española (RAE), observamos que el término alimento procede del latín *alimentum*. Vamos a centrarnos en las dos primeras acepciones recogidas en el diccionario de la lengua española editado por la RAE⁸:

1. *Conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir.*
2. *Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.*

⁷ VVAA (1991), *La nutrición y la salud. Homenaje al Doctor Grande Covián*. Fundación Príncipe de Asturias. Oviedo.

⁸ Real Academia Española, Asociación de Academias de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*, 23ª ed., Edición del Tricentenario, [en línea]. Madrid: Espasa, 2014.

El alimento presentará tres dimensiones que vamos a ir analizando con detenimiento, a saber: dimensión biológica, dimensión psicológica y dimensión sociocultural.

A través de la primera acepción del término “alimento” recogida en el diccionario de la RAE, nos detenemos en una primera dimensión que abarca y rodea al alimento. Se trata de la **dimensión biológica**, en tanto en cuanto el alimento es capaz de satisfacer las necesidades fisiológicas del ser vivo para su propia subsistencia. Y la segunda acepción amplía y completa la primera definición al introducir el concepto de nutrición, que analizaremos más adelante, como resultado del consumo de dicho alimento.

Son, por tanto, los alimentos aquellas sustancias capaces de satisfacer las necesidades biológicas de los seres vivos. Los alimentos aportan la energía y los materiales indispensables para el mantenimiento de las funciones vitales. Tomando las palabras de R. Feldman⁹, la alimentación es el elemento básico para la supervivencia, es elemental y sustenta al resto de las necesidades.

Hubo que esperar hasta el año 2002 para disponer de una definición común de alimento en todos los países miembros de la Unión Europea y, en consecuencia, en España. A través del Reglamento 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo de

⁹ Feldman, R. (1995). *Psicología*. D.F. McGraw-Hill. p.p. 298-299

Europa, de 28 de enero de 2002, se estableció un concepto jurídico común para designar a los alimentos. En esta norma se fijan los principios de la legislación alimentaria en el ámbito comunitario, se crea la Autoridad Europea Alimentaria y se establecen los procedimientos básicos de seguridad alimentaria a observar en todos los países miembros de la Unión.

Este reglamento supone un punto de partida muy relevante a la hora de delimitar las características que un producto debe cumplir para ser considerado alimento. A este respecto y como apreciación preliminar, cabe señalar la relación de equivalencia establecida por la legislación alimentaria actual entre los conceptos de alimento y producto alimenticio, entendidos como artículos de consumo. A diferencia del concepto de producto alimentario, que engloba todas las materias no nocivas, en sentido absoluto o relativo, que, sin valor nutritivo, puedan ser utilizadas en la alimentación, tanto humana como animal.

Según el reglamento al que hacemos referencia, se entiende por “alimento” cualquier sustancia o producto destinados a ser ingeridos por los seres humanos o con probabilidad razonable de serlo, tanto si han sido transformados entera o parcialmente como si no.

“Alimento” incluye las bebidas, la goma de mascar y cualquier sustancia, incluida el agua, incorporada voluntariamente al

alimento durante su fabricación, preparación o tratamiento. Mientras que “alimento” no incluye:

- a) los piensos;
- b) los animales vivos, salvo que estén preparados para ser comercializados para consumo humano;
- c) las plantas antes de la cosecha;
- d) los medicamentos
- e) los cosméticos
- f) el tabaco y los productos del tabaco
- g) las sustancias estupefacientes o psicotrópicas
- h) los residuos y contaminantes.

Por tanto, vemos cómo los alimentos están sujetos a una exhaustiva regulación jurídica en el ámbito comunitario, incluyendo también la normativa específica aplicada a los *inputs* de alimentos procedentes de terceros países. Este mismo reglamento sienta las bases de la legislación alimentaria que mencionamos, entendida como aquellas disposiciones aplicables en la Comunidad Europea o a nivel nacional a los alimentos en general, y a la seguridad de los alimentos en particular. La legislación alimentaria se aplica a cualquiera de las etapas de la producción, la transformación y la distribución de alimentos así como a los piensos producidos para alimentar a los animales destinados a la producción de alimentos o suministrados a dichos animales.

En el ámbito internacional, instituciones como la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)** y la **Comisión de Industrias Agrícolas y Alimentarias (CIIA)** velan por que los gobiernos garanticen las condiciones que deben reunir los alimentos destinados al consumo humano. Para alcanzar este objetivo, dichas organizaciones internacionales instan a los distintos países a la elaboración y actualización de **Códigos Alimentarios Nacionales** que sean capaces de regular el proceso alimentario en su totalidad y dentro de sus límites geográficos.

En este sentido, en 1967 es aprobado en nuestro país el texto del **Código Alimentario Español**¹⁰ mediante el Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, que finalmente entra en vigor en 1974 mediante el Decreto 2519/1974, de 9 de agosto, sobre la entrada en vigor, aplicación y desarrollo del Código Alimentario Español. Fue el primer compendio que sistematiza las normas fundamentales de los alimentos y bebidas, así como sus materias primas, especificando los procedimientos y las condiciones que deben imperar en todas las fases de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo, pasando por la comercialización, el transporte o la publicidad de alimentos. Precisamente este texto ha sido modificado recientemente en 2012.

¹⁰ BOE (Boletín Oficial del Estado), Legislación consolidada (2012), *Código Alimentario Español*.

Según esta norma, el *alimento* comprende todas aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual o idóneamente utilizados para algunos de los siguientes fines:

- Para la normal nutrición humana o como fruitivos
- Como productos dietéticos, en casos especiales de la alimentación humana

Observamos, por tanto, una clara tendencia a la delimitación del concepto de alimento por parte del corpus legislativo nacional e internacional, como una forma de protección del consumidor y como mecanismo de regulación de la actividad llevada a cabo por cualquier actor de la cadena alimentaria.

Una vez analizado el concepto de alimento que recoge y regula la legislación alimentaria, logramos delimitar aquellas sustancias que van cumplir y protagonizar la **dimensión biológica** de los alimentos a la cual aludíamos.

Para avanzar un paso más en la caracterización del fenómeno de la alimentación, es necesario detenernos en la segunda dimensión que rodea al alimento. Además de la dimensión puramente biológica en relación a la satisfacción de una necesidad fisiológica, el alimento posee otras dos facetas muy significativas: la *psicológica* y la *sociocultural*.

En relación a la **dimensión psicológica**, el alimento aparece como un elemento fundamental que integra la conducta individual y colectiva dada su capacidad para satisfacer el apetito.

En este punto, resulta necesario ofrecer una distinción conceptual entre el *hambre* y el *apetito*. El concepto de “hambre” se sitúa en el terreno de lo instintivo y lo primario. Se trata de un impulso que no es sino la expresión de una necesidad fisiológica básica del organismo, que lleva al individuo a ingerir alimentos o bebidas para satisfacer dicha necesidad y así mantener sus funciones vitales. Cuando es satisfecha, la sensación de hambre que alude a la necesidad fisiológica deja paso otra sensación denominada *saciedad*.

Como indica Juan Cruz¹¹, el instinto de alimentación presenta tres características:

1) Es **innato**, de lo que se deriva que es infalible y perfecto, pues en condiciones normales, el instinto no falla y se ejerce con seguridad. Al ser innato el instinto de alimentación, decimos que no se aprende ni debe ser orientado por una inteligencia o una educación. Podría definirse la inteligencia como la capacidad de adaptación a nuevas situaciones mediante un saber adquirido. Pues bien, en este punto vemos cómo el instinto se opone a la inteligencia en tanto en el sentido de que no se considera como algo adquirido o aprendido sino como algo innato.

¹¹ Cruz J. (2002), *Teoría elemental de la gastronomía*. Ed. EUNSA

2) Es **permanente y específico**. No está sujeto a variaciones, no evoluciona a lo largo del tiempo ni se perfecciona. El individuo presenta en todo momento un impulso que le es propio hacia el alimento.

3) Es **estereotipado**. Esto significa que el instinto es un impulso que aparece sin tener en cuenta su objetivo.

Es evidente que el hombre se mueve de un modo impulsivo hacia el alimento con el fin de satisfacer sus necesidades biológicas primarias. Pues bien, la necesidad de alimento, expresada como impulso alimentario, hace referencia a dos vertientes antropológicas: la fisiológica y la psicológica.

El hambre se sitúa en *vertiente fisiológica*, pues tiene que ver con la expresión de la necesidad fisiológica de aportar los materiales imprescindibles para el mantenimiento de las funciones vitales. La fisiología apunta que el hambre está determinada por los procesos metabólicos que suceden en los tejidos corporales. Es decir, los tejidos experimentan pérdidas y este hecho se traduce finalmente en la necesidad de solventarlas a través de la sensación consciente de hambre o sed que tenemos. Ya apuntaba Gregorio Marañón¹² que el hambre es “la sensación trófica de la necesidad de comer, y por ello el vulgo designa como hambre un fenómeno teñido de la idea de

¹² Marañón G., *Reflexiones sobre el hambre y la alimentación*.

dolor”, en referencia a la sensación somática derivada de la privación de alimento.

Como decíamos, es en el ámbito de la fisiología donde se desarrolla la dimensión biológica del alimento, como elemento capaz de satisfacer la necesidad primaria del mantenimiento de la vida.

Más allá de la vertiente fisiológica que compone el impulso alimentario en el hombre, encontramos la *vertiente psicológica*. Aparece el concepto de apetito, que está muy alejado del estado orgánico carencial al que aludía la sensación de hambre. El apetito hace referencia al estado consciente que implica el deseo de comer y está condicionado por factores de índole psíquica.

La sensación de hambre aparece con fuerza y exigencia, mientras que el apetito tiende a ser más selectivo y controlable. Podemos decir que el hambre hace referencia a la *necesidad* de comer y el apetito está relacionado con el *deseo* de comer. En el caso del hambre, el individuo tiende a ingerir cualquier elemento capaz de satisfacer su necesidad fisiológica. Mientras que en el caso del apetito, el sujeto se inclina hacia alimentos específicos y determinados, capaces de satisfacer un deseo y de proporcionar placer a los órganos de los sentidos, e incluso de despertar emociones y hacer revivir recuerdos. Si el hambre era experimentada como una sensación desagradable, el apetito se configura como una sensación placentera cuando es satisfecho.

El alimento se presenta, por tanto, como elemento apetecido en tanto en cuanto interviene el deseo del individuo en su impulso alimentario.

En este deseo influyen multitud de factores que acaban configurando la conducta alimentaria, que abarca la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Es decir, el hambre (la necesidad de comer) y el apetito (el deseo de comer) podrían ser considerados como el punto de partida original en la configuración de la conducta alimentaria.

2.3. Fundamentos de la conducta alimentaria

En este punto del capítulo, se hace necesario definir el concepto de conducta como paso previo a la caracterización de la conducta alimentaria.

El concepto de conducta ha estado sometido a las influencias de las corrientes de pensamiento que han marcado los orígenes y el desarrollo de la Psicología como ciencia, cuyos comienzos se sitúan en 1879 de la mano de **Wilhelm Wundt**, quien realizó el primer experimento en el campo de la psicología. Más adelante, se fueron sucediendo las principales corrientes de pensamiento en el campo de la psicología hasta llegar a la actualidad. Estas corrientes psicológicas pueden resumirse en las siguientes: el *estructuralismo* de Edward B. Titchener (estudio de la estructura de la mente), el *funcionalismo* de William James (el estudio del funcionamiento de la mente), el *conductismo* o *behaviorismo* de John B. Watson y Burrhus J. Skinner (el estudio de la conducta observable) y la *psicología cognitiva* de Jean Piaget (el redescubrimiento de la mente). En la actualidad, la psicología se centra en el estudio de la relación entre la conducta y el funcionamiento de la mente, con un marcado carácter conductual y un riguroso sustrato científico.

En las etapas previas al surgimiento de la psicología como ciencia hablamos de la psicología precientífica, que abarcó desde los primeros tratados griegos hasta mediados del siglo XIX. En este

sentido, la psicología consistía en el tratado (*logos*) del alma (*psiqué*), a la cual se asociaba la consciencia y la razón; por lo que la psicología era estudiada en el ámbito de la filosofía.

En cualquier caso, a lo largo de la historia, el hombre ha manifestado de manera constante un interés por entender el porqué del comportamiento humano y cuáles son los factores que impulsan sus actos.

Desde el punto de vista etimológico, la palabra conducta procede del vocablo latino “conducida, guiada”, haciendo referencia a que todas las manifestaciones que integran la conducta son *conducidas* por algo que puede ser interno o externo. Atendiendo a la raíz del término conducta, advertimos que ésta puede ser guiada tanto por factores de carácter psíquico como por factores de carácter ambiental, es decir, las influencias que el medio ambiente ejerce sobre el individuo.

Si nos fijamos en la definición aportada por la Real Academia Española, podemos afirmar que la conducta es considerada como “la manera en que los hombres se comportan en su vida y sus acciones”. Es decir, la conducta engloba todas aquellas manifestaciones que conforman el modo de actuar de los individuos. Si profundizamos en el ámbito de la Psicología, la RAE define a la conducta como “el conjunto de las acciones con que un ser vivo responde ante una situación”.

Vemos, por tanto, que la conducta implica una respuesta ante un estímulo. No situamos a la conducta en el plano de los pensamientos o las creencias, sino que apunta a los fenómenos observables y cuantificables que surgen como respuesta a un estímulo. Por este motivo, decimos que la conducta parte de la percepción.

Entendemos la percepción como la manera en que el cerebro interpreta los estímulos sensoriales que recibe a través de los órganos de los sentidos con el fin de elaborar una impresión consciente de la realidad. Y, como consecuencia de esta interpretación, el individuo emite una respuesta observable llamada *conducta*.

Desde este punto de vista, encontramos dos grandes corrientes de la psicología en relación a la conducta. Por un lado, surge la denominada *psicología cognitiva*, que considera que la psicología debe emplear como método la observación y el análisis de la conducta. Defiende, por tanto, un conductismo metodológico. Y, por otro lado, encontramos el conductismo puro, que sitúa el estudio exclusivo de la conducta en el centro mismo de la psicología, sin tener en cuenta el estudio de la mente y sus procesos. Definido por el estadounidense John B. Watson a principios del siglo XX, el conductismo pretende poner el foco en las interacciones entre el individuo y su entorno. Esta corriente ha considerado a la psicología como la ciencia del comportamiento.

Como decíamos, la conducta integra un amplio y variado abanico de respuestas derivadas de la interacción entre el individuo y el ambiente. De esta manera, el individuo manifiesta su personalidad a través de su comportamiento. La conducta es expresión de la personalidad, es decir, del modo de ser del individuo entendido como unidad biopsicosocial.

Concluimos, por tanto, que el individuo expresa su personalidad a través de la conducta, y que puede hacerlo a través de tres áreas de manifestación diferentes: cuerpo (procesos corporales), mente (procesos mentales) y mundo externo (procesos sociales). Así, el individuo es capaz de manifestar sus pensamientos o creencias (mente), ingerir alimentos (cuerpo) o relacionarse con otros sujetos (mundo externo). Aunque en la conducta suele predominar un área concreta, estas áreas siempre coexisten e interaccionan. De esta manera, comprendemos, por ejemplo, cómo el acto de comer puede desarrollarse junto con otros individuos y constituir un acto social.

Consideramos que la personalidad está integrada por tres elementos fundamentales, a saber: constitución, temperamento y carácter. La *constitución* está determinada por los factores de tipo hereditario y congénito, es decir, aquellos elementos que heredamos y que están presentes desde el nacimiento del individuo. Como por ejemplo, la estatura o el color de ojos. El *temperamento* hace referencia a las características emocionales predominantes en el

individuo que se encuentran de manera innata y estable en la persona. Y, por último, el *carácter* está formado por las pautas o rasgos de conducta habituales en una persona. Los dos primeros elementos son considerados innatos, mientras que el carácter es susceptible de ser modificado por el ambiente donde se encuentra e interacciona el individuo.

En primer lugar, hemos analizado el concepto de conducta atendiendo a la raíz etimológica del término, entendiendo que se trata del conjunto de manifestaciones que integran el modo habitual de actuar de los individuos.

En segundo lugar, hemos llevado a cabo la contextualización de la conducta en el desarrollo del individuo en tanto en cuanto ésta hace referencia al modo de expresión de la personalidad.

Pues bien, una vez sentadas las bases conceptuales de la conducta, daremos un paso más llevando a cabo el análisis de la **conducta alimentaria**.

En este sentido y en línea con el estudio elemental de la conducta, definimos la conducta alimentaria como *el modo de comportamiento mediante el cual el individuo se relaciona con los alimentos*. Es decir, los alimentos, en particular, y el mismo hecho alimentario, en general, constituyen el estímulo ante el cual la

persona emite una respuesta. Esta respuesta está formada por manifestaciones que van a conformar la conducta alimentaria.

En relación con el aspecto conductual, podríamos decir que la alimentación es un fenómeno poliédrico compuesto por varias caras, como son la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Es, por tanto, en estas tres fases donde el individuo entra en contacto con los alimentos (estímulo) y manifiesta unos comportamientos (respuesta). En cada una de estas tres fases, el individuo expresa su personalidad a través de su propia conducta y manifiesta la compleja interacción existente entre las variables que la determinan.

Así, por ejemplo, en la primera fase de selección de los alimentos el individuo emitirá una respuesta que consistirá en la elección de ciertos alimentos y el rechazo de otros. Y esta selección personal, como elemento de la conducta alimentaria, será fruto de la influencia de numerosos factores como el nivel de conocimientos, los valores personales, los gustos y preferencias alimentarias, el recuerdo de experiencias previas de consumo alimentario, el aspecto que ofrece el envase del alimento o los mensajes sobre nutrición presentes en el espacio público.

En este último caso, situamos a las informaciones sobre alimentación difundidas por los medios de comunicación como una variable de gran influencia en la elección de alimentos. A modo de ejemplo, destacan los mensajes publicitarios sobre alimentos y bebidas difundidos por cualquier medio y soporte, como

analizaremos más adelante. Como explicamos y argumentamos a lo largo del primer capítulo, estas informaciones sobre alimentación gozan de una gran atención y credibilidad por parte de los consumidores, motivo por el cual merecen ser estudiadas y analizadas de una manera singular.

En palabras de Juan Cruz, la conducta alimentaria es la relación de intercambio con la que el sujeto consigue los elementos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas. En dicha relación de intercambio, el sujeto ofrece una respuesta, no como un acto reflejo sino como un acto que encierra una significación. Y a su vez, el estímulo que provoca esa respuesta no es neutro, sino que desencadena una situación llena de sentido y compuesta por percepciones, emociones, imágenes, recuerdos, ideas y necesidades.

Es precisamente en este punto donde emerge la dimensión psicológica del alimento a la cual aludíamos, pues éste no es únicamente una fuente de nutrientes sino vehículo de propiedades organolépticas (olor, sabor, color, gusto, temperatura, textura). Estas características estimulan los órganos de los sentidos y la información es transmitida por el sistema nervioso a la corteza cerebral, donde la percepción se transforma en sensación consciente y, además, queda grabada en el terreno de la memoria.

La dimensión psicológica de la alimentación contiene, por tanto, dos variables: la sensorial (en referencia a la estimulación de los órganos de los sentidos) y la emocional (en relación con las emociones derivadas de estas impresiones sensoriales). Las emociones vinculadas a los alimentos se trasladan al terreno de la memoria bajo el signo de la aceptación o del rechazo, motivo por el cual las propiedades organolépticas de los alimentos son capaces de despertar recuerdos, revivir experiencias o evocar situaciones.

Así, el alimento se convierte en un elemento apetecido en tanto en cuanto interviene el deseo, más allá del requerimiento biológico que viene a expresar el hambre. Vemos cómo la dimensión psicológica del alimento comprende el alimento como un producto apetecido, en la medida en que éste es capaz de satisfacer los sentidos (variable sensorial) y el apetito (variable emocional).

En este punto, resulta interesante advertir la percepción del alimento como un sistema. Como explicábamos, en palabras de **Karl Ludwig von Bertalanffy**, la característica principal de un sistema se fundamenta en la interdependencia de las partes que lo integran. De esta manera, el alimento entendido como sistema se presenta al individuo como un todo que está integrado por partes interconectadas e interdependientes. No por la mera suma o conjunción de propiedades organolépticas o la combinación más o menos acertada de nutrientes.

Apoyados en la teoría general de sistemas aplicada a la percepción del alimento, se observa cómo las variables sensorial y emocional que componen la dimensión psicológica del alimento quedan integradas en un todo. Así, por ejemplo, explicaba el jurista francés **Jean-Anthelme Brillat-Savarin** (1755-1826), autor del primer tratado de gastronomía¹³, que la percepción gustativa del alimento se completa en tres fases: sensación directa (derivada del primer contacto entre el alimento y la boca), sensación completa (derivada de la impresión del alimento sobre la totalidad del órgano por su sabor y olor) y sensación refleja (derivada del juicio procedente de la sensación producida). En este proceso que conforma la percepción de un alimento, vemos cómo intervienen los órganos de los sentidos y, seguidamente, el individuo realiza un juicio de valor sobre el contacto con este alimento, un juicio del alma.

Las tres sensaciones que describía Brillat-Savarin están interrelacionadas y dan forma a la dimensión psicológica del alimento como elemento que impresiona sobre los órganos de los sentidos (variable sensorial) y que desencadena de manera inmediata una emoción consciente cargada de sentido (variable emocional); siendo imposible desligar las partes que componen el alimento y las sensaciones derivadas de la percepción. El individuo

¹³ Brillat-Savarin, Jean-Anthelme (1999). *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*, tr. M. F. K. Fisher. Washington, DC: Counterpoint Press.

entra en contacto con el alimento como un todo, como un verdadero sistema.

Además, el acto de percepción del alimento no se produce de manera aislada. No se trata de un proceso puramente sensorial ni responde a un acto de abstracción mental. Es decir, el individuo no se limita a determinar si un alimento es dulce, salado o ácido, si tiene una textura agradable o áspera, o si su temperatura es gélida o cálida. Por el contrario, la persona integra la percepción del alimento en un horizonte o contexto como telón de fondo. Tal como apuntaba **José Ortega y Gasset**¹⁴, “yo soy yo y mi circunstancia”. Esta afirmación nos hace comprender que es imposible separar la experiencia de las propias circunstancias y del entorno donde tiene lugar dicha experiencia. Por tanto, en la percepción del alimento van a influir factores como la memoria, las vivencias previas, la motivación, el interés o el estado afectivo.

Así, el apetito que compone el impulso alimentario está íntimamente relacionado con la expresión de necesidades emocionales. La conducta alimentaria puede ser estudiada como forma de expresión de los pensamientos, anhelos e incluso sufrimientos del ser humano. De hecho, los trastornos del comportamiento alimentario encierran con frecuencia otros trastornos psíquicos asociados, como trastornos de la personalidad o trastornos del estado anímico (depresión y ansiedad). Así, se ha

¹⁴ Ortega y Gasset J. (1914), *Meditaciones del Quijote*.

constatado que en los estados depresivos existe una mayor tendencia a la anorexia, mientras que en los estados de ansiedad pueden desencadenarse conductas impulsivas o abusivas en relación con los alimentos.

Entre el estímulo y la respuesta se sitúa el sujeto, aportando sus variables de índole fisiológica, psicológica y sociocultural.

En este aspecto, nos adentramos en la tercera dimensión del alimento: la **dimensión sociocultural**. Desde este punto de vista, el alimento es capaz de insertarse en las costumbres y los hábitos, convirtiéndose en un producto acostumbrado.

Como decíamos, el hombre es una unidad biopsicosocial. En la variable social, el individuo es un sujeto que se relaciona con otros, estableciéndose vínculos e interacciones de todo tipo. El alimento es considerado una forma simbólica de comunicación y relación. En primera instancia, es la madre y el recién nacido quienes se comunican y se relacionan a través del alimento. Es la leche materna el alimento que, en su dimensión biológica, transfiere al bebé los materiales necesarios para mantener la vida. En su dimensión psicológica, este alimento crea un vínculo emocional primordial entre la madre y el hijo, aportando sensaciones elementales para el recién nacido como la seguridad y el confort, y generando sentimientos de amor, protección y cuidado. Y en su incipiente dimensión sociocultural, el niño entrelaza una primera relación con

otro sujeto. Y lo hace, precisamente, a través del alimento. En este caso, el alimento se inserta en la relación entre dos personas (madre e hijo), y constituye el primer vínculo social del individuo.

A lo largo de la vida, la alimentación se presenta como una forma de relación entre los sujetos. En la etapa infantil, la alimentación constituye el primer ámbito de relación entre padres e hijos. Alrededor de la alimentación, se desarrollan las primeras experiencias de comunicación e intercambio. El propio acto de alimentarse, el descubrimiento progresivo de los alimentos y el aprendizaje de unos hábitos alimentarios ordenados y saludables constituyen una primera forma de integración del niño en su entorno. Es más, el alimento mismo se convierte en un vehículo de normas, valores y modos de conducta social que se aprehenden, en el sentido de captación y aceptación subjetiva de un contenido. La familia, por tanto, se convierte en la primera institución donde la persona entra en contacto con los alimentos. A través de la alimentación, el individuo comienza su integración en el ámbito social; primero en el seno familiar y, más adelante, en un flujo de relaciones cada vez más amplio y complejo.

La alimentación se convierte en una forma de relación y comunicación entre las personas, configurándose de esta manera su dimensión social. De hecho, para la mayoría de las culturas comer es una actividad de relación social y los alimentos están presentes en multitud de actos: celebraciones, comidas de trabajo e incluso

huelgas de hambre reivindicativas¹⁵. La alimentación supone un componente importante de las fiestas, de los ritos y de las ceremonias. Generalmente los alimentos que se consumen durante estas ocasiones suelen ser más raros, menos frecuentes, de alta calidad, de mayor dificultad en su preparación y más caros. En palabras de Edmond Barbotin¹⁶, “la alimentación sólo recibe la plenitud de su sentido humano en el compartir”

Pero además, el alimento es capaz de insertarse en la cultura de las poblaciones dado su carácter simbólico. Se configura, de esta manera, la dimensión cultural del alimento. Y éste se convierte, ya no sólo en un producto nutritivo (dimensión biológica) y apetecido (dimensión psicológica), sino en un *producto acostumbrado* (dimensión cultural). Dada su significación simbólica común en el seno de una sociedad, el alimento se relaciona directamente con la cultura. De esta manera surge el concepto de gastronomía, como el estudio de la relación entre la cultura y el alimento¹⁷, que pasaremos a analizar más adelante.

En este punto y para comprender mejor la dimensión cultural del alimento, se hace necesario profundizar en la afirmación de que el alimento como símbolo es capaz de insertarse en la cultura.

¹⁵ Martínez J Alfredo, Astiasarán I, Madrigal H (2002), *Alimentación y Salud Pública*. Mc Graw Hill.

¹⁶ Barbotin E, (1977), *El lenguaje del cuerpo*, Ed. Eunsá.

¹⁷ Gil A., (2010), *Tratado de Nutrición*. Ed. Panamericana.

Como apunta Juan Cruz, el individuo no sólo ve el alimento como un objeto nutritivo que le proporciona placer, sino como algo que posee también una **significación simbólica**: aquella que se le confiere dentro de la estela cultural (costumbres y usos) en la cual vive y se comunica con los demás. Que un alimento presente un carácter simbólico quiere decir que un alimento es un elemento físico revestido de un significado o sentido intelectual, moral o religioso. Y es este significado concreto el que le otorga una determinada cultura.

En este sentido, los hábitos alimentarios de una sociedad están protagonizados por determinados alimentos que tienen una significación y, por tanto, son capaces de formar parte de su cultura. Por ejemplo, el cerdo es un alimento prohibido por la cultura judía y musulmana, pero aceptado por la cristiana. Quizás la prohibición del cerdo como animal impuro por parte de estas religiones pueda hundir sus raíces en la observación empírica de este animal como transmisor de una enfermedad que hoy conocemos como triquinosis. Como apunta Carmen Montero¹⁸, es posible que determinadas prescripciones religiosas surjan como una respuesta cultural adaptativa.

Podemos encontrar otras muestras de la conexión entre el carácter simbólico del alimento y la cultura. Así, por ejemplo,

¹⁸ Montero Morales C., (2003), *Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos?*, Ed. Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.

observamos el consumo de insectos en aquellas culturas donde escasean otras especies de animales, algo que para la mentalidad europea puede resultar desagradable y generar un gran rechazo. La ingestión de insectos por parte del ser humano recibe el nombre de entomofagia y, de hecho, ha sido ampliamente documentada desde los incipientes trabajos de Franz Bodenheimer a mediados del siglo XX¹⁹.

En la actualidad, existe un grupo de investigación de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) dedicado exclusivamente a analizar la contribución de los insectos a la alimentación mundial. Se trata del Programa de Insectos Comestibles²⁰, que estima en 2000 millones las personas que, en algunas regiones del mundo, completan su dieta mediante la ingesta de insectos, siendo el escarabajo el insecto más consumido (31%) y las moscas el menos apreciado (2%). En total, 1900 especies de insectos comestibles, principalmente incorporados en la alimentación de regiones de Asia, África y América Latina.

Al entender, por tanto, la cultura como el conjunto de conocimientos, ideas, valores y costumbres que caracterizan a un

¹⁹ Bodenheimer F, (1951), *Insects as Human Food*, W. Junk Publishers. La Haya.

²⁰ La contribución de los insectos a la seguridad alimentaria, los medios de vida y el medio ambiente. <http://www.fao.org/docrep/018/i3264s/i3264s00.pdf>

pueblo, comprendemos el significado de la dimensión cultural del alimento. Como hemos apuntado, el alimento es portador de un significado, se convierte en un símbolo y, como tal, se instaura en las tradiciones, hábitos y costumbres de un pueblo, es decir, forma de parte de su cultura. Así, el carácter simbólico del alimento por excelencia se refleja en el caso del pan y del vino. El trigo con que se elabora el pan simboliza la bendición y la inmortalidad. De la misma manera, el arroz en la cultura oriental y el maíz en las culturas indígenas están cargados de un fuerte simbolismo en la medida en que estos alimentos se convierten en el centro mismo de la vida de estos pueblos. Su recolección incluso adquiere un tinte religioso y la tierra donde se cultivan es considerada un regalo divino. Por otra parte, la vid era considerada como un árbol sagrado y el vino, por tanto, se convertía en bebida de los dioses. El pan como alimento ligado al esfuerzo y al trabajo de la tierra, y el vino como bebida de recompensa y celebración. Dos alimentos básicos ligados con fuerza y significado a la cultura de los pueblos.

Pues bien, de esta vinculación entre el alimento y la cultura, surge el concepto de **gastronomía**. El hombre es el único animal que cocina sus alimentos, y el modo de llevar a cabo esta tarea ha dado lugar a una ciencia interdisciplinaria que une la historia, la geografía, la antropología, el arte, la economía y, por supuesto, la tecnología. La gastronomía refleja el modo de ser de los pueblos, traduce la manera en que los individuos se relacionan con su entorno. Más bien, la

gastronomía puede ser considerada un auténtico lenguaje que expresa la propia identidad cultural de una sociedad.

Entendiendo la alimentación como forma de relación entre sujetos y los alimentos como auténticos símbolos capaces de caracterizar y diferenciar culturas, nos hemos adentrado en la dimensión sociocultural del alimento, en la cual podrían distinguirse cuatro aspectos fundamentales que interaccionan entre sí: el entorno o ambiente, la civilización, la presión social y la aspiración moral.²¹

El *aspecto ambiental* está compuesto por todas aquellas influencias externas que son capaces de condicionar el consumo de alimentos. Por ejemplo, las condiciones climatológicas de una región geográfica concreta son capaces de orientar a los individuos hacia el consumo de determinados alimentos. Así, en zonas frías serán más apetecidos los alimentos cálidos y en zonas más calurosas estarán más presentes los productos refrescantes. Sin embargo, el hombre ha sido capaz de desarrollar la tecnología con el objetivo de modificar el contexto ambiental donde vive y donde debe subsistir. Así, los individuos han puesto en marcha ideas, técnicas o procedimientos para variar la forma de relacionarse con los alimentos. Un ejemplo claro lo encontramos en el perfeccionamiento de los métodos de conservación de alimentos (la desecación, la salazón, el ahumado) ideados por algunas culturas como mecanismo de adaptación al

²¹ Cruz Cruz J (2002), *Teoría elemental de la Gastronomía*, Ed. EUNSA.

medio ambiente. Así, podemos observar conductas alimentarias muy diferentes en culturas con condiciones ambientales muy parecidas.

La intervención del hombre a través del *desarrollo de la civilización* ha condicionado el modo de relacionarse con los alimentos a lo largo de los años, y esta mediación no se producido en todas las culturas de una manera uniforme. De este modo, constatamos la estrecha relación existente entre el grado de civilización de una población y su modo de alimentarse, explicando en muchos casos los fenómenos de hambre y desnutrición en las sociedades menos desarrolladas. Muchas veces, no tanto por la disponibilidad de alimentos sino por la carencia de recursos para acceder a ellos. Apuntaba, con gran acierto, el antropólogo **Levi-Strauss** (1908-2009) que *la cocina es un lenguaje en el que la sociedad traduce todas sus estructuras*.

El tercer aspecto que caracteriza la dimensión sociocultural del alimento tiene que ver con la *presión social*. Esta variable hace referencia al conjunto de reglas, hábitos y costumbres sociales que condicionan la presencia de los alimentos en una cultura concreta. En este sentido, los alimentos se convierten en elementos capaces de expresar y establecer estatus y roles sociales, de diferenciar sexos e incluso de representar la aceptación o el rechazo social de los individuos. Una vez más, vuelve a surgir el marcado carácter simbólico que posee el alimento, y su relación con la dimensión sociocultural de la alimentación pone de manifiesto el protagonismo

de los alimentos como expresión de normas y valores y como forma de comunicación y relación entre sujetos dentro de una cultura.

Si antes hablábamos de los insectos como alimento al que algunos pueblos recurrían para asegurar el aporte calórico y la subsistencia, y observábamos las reacciones de repulsión y rechazo que este hecho despertaba en nuestra sociedad, curiosamente ahora comer estos alimentos se convierte en un signo de distinción social. Y son presentados en los más prestigiosos restaurantes de ciudades como Nueva York, Tokio o Los Ángeles a modo de alimentos *delicatesen* con precios desorbitados y sólo al alcance de una clase social exclusiva. Muchas veces, las tendencias marcan el compás de las regulaciones por parte de los gobiernos. Precisamente, la comercialización de insectos será autorizada y su consumo será legalizado en los países de la Unión Europea debido a un cambio en la normativa comunitaria sobre nuevos alimentos, que en España será transpuesta en 2016.²²

Por último, no cabe ignorar el *aspecto moral* implícito en la dimensión sociocultural del alimento, que se manifiesta en la conducta alimentaria. En este sentido, el alimento se erige como vehículo de expresión y observación de principios morales, pudiendo confinar desde prohibiciones alimentarias hasta mandatos y promesas divinas. Sirva como ejemplo el capítulo del Génesis y la

²² Comer insectos: la Unión Europea reforma las leyes de los nuevos alimentos.
<http://www.eldiarioexterior.com/comer-insectos-la-union-europea-46777.htm>

proscripción divina a Adán y Eva sobre el consumo del fruto del árbol, popularmente identificado con una manzana, que traería consigo la muerte y el alejamiento de Dios. En este primitivo relato, ya el alimento aparece como un símbolo (el fruto representaba la tentación) dotado de una aspiración moral (la obediencia o la desobediencia a Dios).²³

Una vez identificados los rasgos principales que componen la dimensión sociocultural de la alimentación, hemos completado el estudio del alimento. Y comprobamos cómo la conducta alimentaria del hombre no puede ser comprendida mediante un estudio segmentario de sus variables biológica, psicológica y sociocultural. Más bien, la conducta alimentaria debe ser entendida como un hecho unitario en la medida en que el impulso alimentario constituye una respuesta global por parte del individuo.

Es cierto que el alimento, de manera primaria, representa el estímulo biológico ante el cual el hombre emite una respuesta. Es evidente que los factores de índole psicológica intervienen de manera decisiva en la aceptación o el rechazo del alimento. Es indudable que el impulso alimentario se desenvuelve en el contexto social y cultural donde vive el individuo, llegando a impregnar las relaciones sociales y la misma cultura. Pero todos estos procesos

²³ La Santa Biblia, Libro del Génesis, Capítulo 3.

suceden de una manera unitaria, global y sistémica, donde las relaciones entre las partes constituyen el sentido de unidad del todo.

La respuesta está determinada por un sujeto psicológica y socialmente formado por su cultura. En este caso, el sujeto se convierte en actor fundamental de la cultura alimentaria, entendida como el conjunto de ideas, conocimientos, valores, comportamientos y costumbres en relación a los alimentos. El hombre se sitúa en el centro del orden alimentario, donde manifiesta su personalidad y donde despliega su conducta en relación con los alimentos.

2.4. La configuración de los hábitos alimentarios

Una vez comprendido el concepto de conducta alimentaria, hemos de dar paso a la caracterización de los hábitos alimentarios.

De la continuidad o permanencia en el tiempo de una conducta alimentaria deriva el concepto de hábito alimentario, que puede definirse como la *manera habitual de alimentarse que tienen las personas*. Por tanto, los hábitos alimentarios tienen la virtud de aportar firmeza a la cultura alimentaria que describíamos.

Según Javier Aranceta²⁴, el hábito alimentario viene a ser “la relación de intercambio con el que el individuo consigue los elementos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas. Es el modo de comportarse del individuo ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos”.

Los hábitos alimentarios se configuran por la coexistencia y combinación de multitud de factores de toda índole, que aparecen finamente interconectados y que se relacionan entre sí dando lugar un resultado singular y complejo.

²⁴ Aranceta J, (2001), *Nutrición comunitaria*. Ed. Masson.

El Cuadro 1 refleja cómo los **hábitos alimentarios** están determinados por factores relacionados con la *disponibilidad de alimentos* y por factores relacionados con la *elección de alimentos*. Lógicamente, los sujetos tendrán la capacidad de seleccionar aquellos alimentos que se encuentren disponibles en su entorno. Pero, aun existiendo disponibilidad de alimentos como sucede en la mayoría de las sociedades desarrolladas, los hábitos alimentarios estarán marcados por la selección personal de los alimentos según variables de carácter individual, social y cultural.

Nunca hasta ahora el hombre ha tenido a su disposición tal variedad de alimentos. Y es precisamente en esta sobreabundancia de oferta alimentaria donde el individuo manifiesta mayor debilidad y desacierto a la hora de seleccionar los alimentos que componen su dieta. Como veremos más adelante, los nuevos hábitos alimentarios estén muy condicionados por los nuevos actores que están protagonizando el espacio público actual donde la alimentación se desenvuelve, y donde los medios de comunicación juegan un papel decisivo en la configuración de la nueva cultura alimentaria.

En cuanto a los factores que determinan la **disponibilidad de alimentos**, cobra una especial importancia el *modelo económico y político de un país*, que desemboca en el tipo de sistema alimentario puesto a disposición de la sociedad. Las medidas políticas y económicas adoptadas por los gobiernos son determinantes a la hora

de componer el mapa de alimentos que finalmente llegan a los consumidores.

En este sentido, los avances en los tratados comerciales entre países están evolucionando hacia una eliminación de las fronteras culturales entre los pueblos y hacia una ampliación de la disponibilidad de alimentos. Sirva como ejemplo la reciente aprobación del tratado de libre comercio entre los Estados Unidos y Asia, extensible en próximas fechas hacia un vínculo comercial libre entre Estados Unidos y Europa una vez superada la actual fase de negociaciones²⁵. Sin duda, este histórico acuerdo supondrá un nuevo punto de partida en los intercambios de alimentos entre países, tan distantes y tan distintos de las primitivas rutas comerciales, que se traducirá en el acceso a nuevos alimentos y en una mayor globalización de la alimentación. Será un paso más que contribuirá al establecimiento de un “nuevo orden alimentario”, con mayor oferta alimentaria y mayor información al consumidor, como reflejo de un nuevo orden internacional complejo e interconectado.

A este respecto, Shaun Riordan ha afirmado que nos encontramos en un mundo en continua transformación y que se presenta un nuevo orden internacional. “En un mundo globalizado,

²⁵ Tratado de libre comercio entre la Unión Europea y USA. 10 mitos sobre el TTIP. http://ec.europa.eu/spain/sobre-la-ue/ttip/mitos-sobre-el-ttip/index_es.htm

los países se han interconectado y se han vuelto interdependientes de un modo que antes era inimaginable”.²⁶

Y continúa explicando cómo ha desaparecido la barrera que separaba las cuestiones o informaciones nacionales y las cuestiones o informaciones internacionales.

Así es normal observar cómo ahora, en la sociedad internacional contemporánea, hay temas globales que nos afectan a todos y en los que participan la gran mayoría de los actores del complejo relacional internacional, es decir, del ecosistema comunicativo-informativo internacional. Temas como el crimen organizado y el terrorismo, que se enmarcan dentro de la seguridad; o el medio ambiente, los derechos humanos, la economía y el comercio, la salud o las migraciones.²⁷ Es lógico pensar en la enorme influencia que han ejercido las nuevas tecnologías de la comunicación y la información (TIC's) en la conformación de este nuevo sistema internacional.

En este sentido, se afirma que la alimentación es cada vez más global porque se desarrolla en complejo relacional internacional, es decir, está presente en las relaciones establecidas por los actores del

²⁶ RIORDAN, S. (2005), *Adiós a la Diplomacia*, Siglo XXI de España Editores, Madrid.

²⁷ RIORDAN, S. (Febrero-Marzo 2005), *La Nueva Diplomacia*, Foreign Policy, pp. 22-31.

[Este artículo refleja el pensamiento del diplomático británico Shaun Riordan, quien basa su discurso en una nueva realidad internacional fundamentada en el diálogo y la información y asume que existen asuntos comunes en el entorno internacional]

nuevo orden internacional. Así, por ejemplo, la seguridad alimentaria se convierte en un tema de alcance global de gran relevancia, y observamos cómo las crisis alimentarias se desarrollan y se gestionan en el seno de este entramado complejo de relaciones donde intervienen multitud de actores globales llamado *complejo relacional internacional*. Y donde, como decíamos, los medios de comunicación y el uso de las TIC's juegan un papel novedoso y relevante con enormes consecuencias.

Así, decimos que la alimentación es globalizada porque comprende un amplio conjunto de actividades que van desde la producción hasta la puesta a disposición de los ciudadanos de los bienes necesarios y adecuados para satisfacer sus necesidades nutricionales, por lo que está íntimamente ligada con la agricultura, la ganadería, la pesca, la biología, la química, las industrias de transformación y de distribución, y sobre todo, con la salud, y tiene por tanto carácter multidisciplinar, al incluir conceptos y hechos de tipo económico, técnico, sanitario, político y jurídico.

Durante todo el proceso intervienen una pluralidad de agentes que participan en la actividad para poner en relación a productores y consumidores, cuya interdependencia hace que todas y cada una de

las decisiones tomadas individualmente, afecten y repercutan en todos los demás.²⁸

Por otro lado, es innegable la influencia de las *condiciones geográficas y climáticas* de una región en el acceso a los alimentos, pues éstas determinan la agricultura, la ganadería y la pesca practicadas en una zona concreta. Por otro lado, la *infraestructura de transportes y comunicaciones* influyen de manera directa en la amplitud y variedad de alimentos con que cuenta una población. De la misma manera, las políticas agroalimentarias llevadas a cabo por los gobiernos representan un eslabón fundamental a la hora de configurar la disponibilidad de alimentos en un territorio. Y las propias tradiciones y costumbres que marcan una cultura han intervenido de manera decisiva en la continuidad de ciertos hábitos alimentarios mediante su perpetuación en el sistema alimentario de un lugar. El peso de la tradición y la costumbre marcan la actividad productiva de alimentos, lo que determina su disponibilidad a lo largo del tiempo.

Por otra parte, existen variables que determinan la **elección de alimentos**, pudiendo ser de tipo individual, social o cultural. Como variables individuales, cabe destacar el propio estado de salud, el nivel educativo, los gustos y las preferencias alimentarias, el poder

²⁸ De León A (2008), Políticas alimentarias y seguridad del consumidor en: *Alimentación, consumo y salud. Colección de Estudios Sociales nº24. Obra Social Fundación "La Caixa"*.

adquisitivo y las aspiraciones morales asociadas a los alimentos que explicábamos previamente, como los preceptos religiosos o los tabúes entorno a los alimentos.

Como **variables sociales**, destaca, sin duda, el *entorno familiar* como primera institución social responsable de inculcar los hábitos alimentarios en las personas. Es en el seno de la familia donde el sujeto, desde el nacimiento, *aprehende* el significado del alimento. Como indicábamos, en primera instancia éste se convierte en símbolo de amor, protección y cuidado, creando los primeros vínculos emocionales entre los hijos y sus padres, y constituyendo la primera relación social de la persona. Más adelante, en la adolescencia estos hábitos alimentarios adquiridos van reafirmandose, y el individuo va modulando su manera de relacionarse con los alimentos en la medida en que va ganando autonomía y madurez. Hasta llegar a la etapa adulta, donde la elección de los alimentos se configura como un acto libre, individual y voluntario, según la personalidad que el sujeto ha desarrollado y bajo la influencia de los actores sociales que caracterizan su entorno. La elección de alimentos, por tanto, se ve muy afectada por el *entorno social*.

En este sentido, los hábitos alimentarios se desarrollan en el denominado *espacio público* y los actores que lo integran son capaces de modularlos, dirigirlos o modificarlos. Actores como las industrias alimentarias, las instituciones públicas o los prescriptores de salud y

consumo. Entre ellos destacan los *medios de comunicación social*, ejerciendo un papel configurador de hábitos alimentarios a través de los mensajes que difunden (noticias, informaciones, publicidad). A estos actores dedicaremos un capítulo específico y centrarán el foco de la investigación.

Por último, las **variables culturales** se perfilan como elementos determinantes en la selección de alimentos. A tenor de las tres dimensiones que poseía el alimento y concretamente de su dimensión sociocultural, observábamos cómo éste es vehículo de un fuerte simbolismo capaz de guiar creencias, valores y costumbres en el ámbito cultural de un pueblo.

Por tanto, las variables individuales, sociales y culturales en relación al hecho alimentario van a definir y configurar la elección de los alimentos disponibles, y a determinar el modo en que los sujetos se relacionan con la alimentación.

A continuación, se ofrece un cuadro que recoge los principales factores configuradores de los hábitos alimentarios.

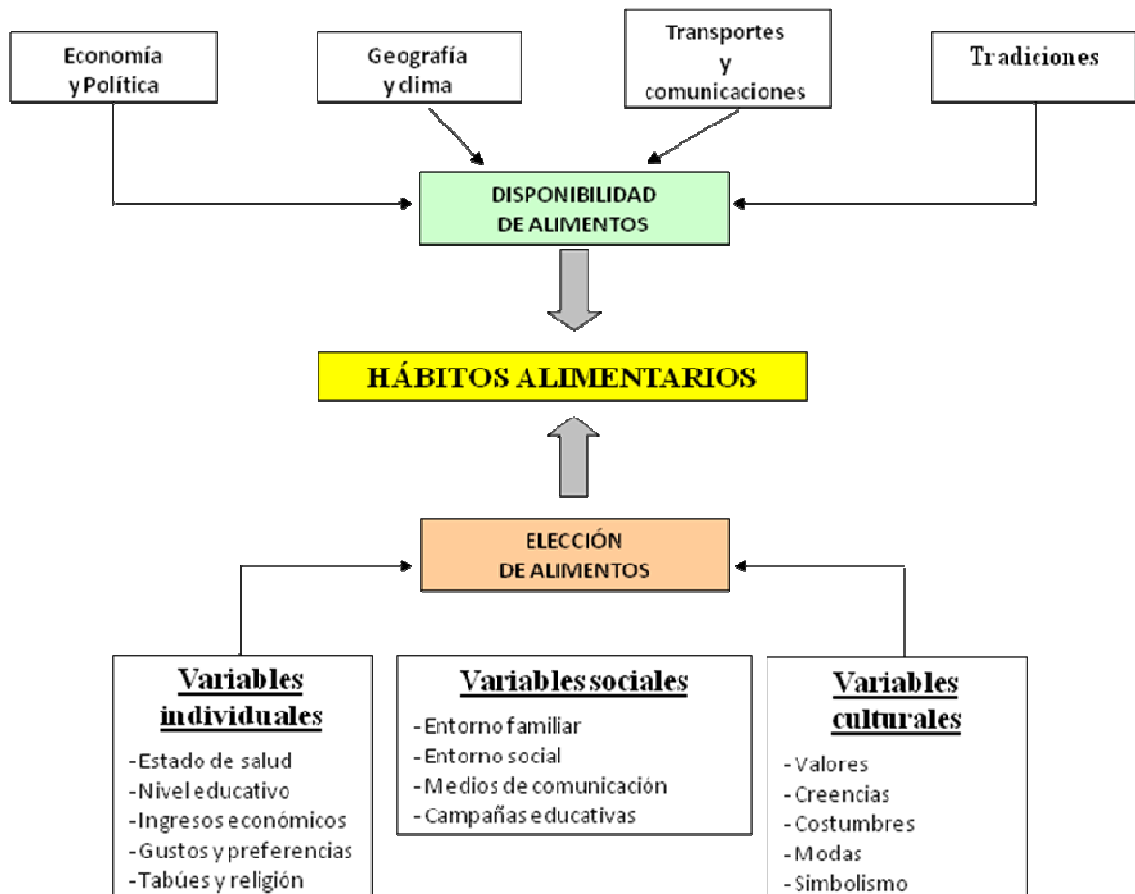


FIGURA 5. Configuración multifactorial de los hábitos alimentarios.

Elaboración propia.

Capítulo 3. Nutrición y nutriente

3.1. Fundamentos teóricos de la nutrición

En el capítulo anterior, centramos nuestra atención en la caracterización del fenómeno de la alimentación y nos adentramos en el concepto de alimento, observando la importancia de sus dimensiones biológica, psicológica y sociocultural.

Derivada de estas tres vertientes, advertimos la configuración de los hábitos alimentarios, entendidos como expresión de la conducta alimentaria sostenida en el tiempo por personas y pueblos.

Identificamos multitud de factores propios y ajenos al individuo en la conformación de estos hábitos alimentarios, cada vez más complejos e influidos por la presencia de la alimentación dentro del complejo relacional internacional. Un complejo de relaciones globales entre multitud de actores donde la alimentación participa y se desarrolla, dando lugar al nacimiento de un *nuevo orden alimentario mundial*.

Como veíamos, la primera acepción del término *alimento* recogida por el Diccionario de la Lengua Española hacía referencia al “conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir”. Esta primera definición del término *alimento* alude, con total claridad, a la dimensión biológica de la alimentación. En este

sentido, el alimento es estudiado como un elemento físico capaz de cubrir las necesidades biológicas del organismo para el mantenimiento de la vida.

Al referirse a la función meramente fisiológica que desempeña el alimento y no incorporar otras variables como la psicología o la sociología, esta primera definición de alimento no es aplicable solamente al hombre, sino a todos los animales. Como hemos explicado, es el ser humano el único animal capaz de dar un sentido a los alimentos a través del carácter simbólico que les otorga, llegando a formar parte de su propia cultura.

Quizás el aspecto social de la alimentación sí que es, en cierta medida, compartido con otros animales, pues el acto de alimentarse constituye un verdadero modo de relación entre algunos seres vivos, produciéndose alrededor de la comida rituales que denotan jerarquías y roles dentro de un grupo. Pero, en estos casos, la alimentación como forma de relación social tan sólo aparecerá ligada al terreno del instinto, propio de la animalidad, y alejada del ámbito de lo consciente y volitivo.

En este punto, se hace necesario adentrarnos en la segunda acepción del término *alimento* que recoge la Real Academia Española. Como veíamos, el alimento viene a definirse como “las sustancias que los seres vivos toman o reciben para su **nutrición**”.

Aparece aquí un nuevo concepto que viene a completar el mapa conceptual de las Ciencias de la Alimentación, aquellas que servían para contextualizar nuestro ámbito de estudio. El concepto de nutrición.

Esta segunda acepción se aleja de la primera, que consideraba al alimento como el “conjunto de cosas que el hombre y los animales comen o beben para subsistir”. Desde un primer punto de vista, recogido por esta definición, el alimento se presenta como un mero elemento físico que los animales ingieren para mantener la vida, sin importar demasiado su aspecto cualitativo.

Sin embargo, en esta segunda definición se incorpora el concepto de nutrición para resaltar la función ejercida por los componentes del alimento. El alimento adquiere un valor y una cualidad, que son aportados por los nutrientes que lo forman. De esta manera, el alimento se convierte en vehículo de nutrientes, en la fuente de nutrición para los seres vivos.

Por otra parte, esta segunda acepción, mucho más rica y precisa, ofrece una puntualización. Según esta descripción del alimento, los seres vivos son capaces de alcanzar un estado de nutrición mediante la *toma* o la *recepción* de sustancias. Es decir, el alimento bien puede ser adquirido por el propio ser vivo, o bien puede ser recibido de manera externa.

Este último caso nos retrotrae a la etapa embrionaria y fetal de cualquier animal. En ellas tiene lugar el primer acto de comunión entre la progenitora y la criatura, donde el objeto compartido es precisamente el alimento, sin el cual el ser vivo no puede continuar su desarrollo. El ser vivo en formación *recibe* el alimento para lograr su nutrición.

Más adelante, como veíamos, sigue siendo la madre quien ofrece sustento biológico a la criatura mediante la lactancia, en el caso de los mamíferos, creando un lazo afectivo único y siendo vehículo de sentimientos, emociones y valores. Una vez más, la nutrición se hace posible gracias a la existencia de un donante de alimento (la madre) y un receptor de alimento (la criatura).

A medida que la persona va ganando autonomía, va adquiriendo la capacidad de *tomar* el alimento para asegurar su nutrición. Y, como veremos más adelante, es en este punto donde juega un papel fundamental la **educación nutricional** como garantía de un estado nutricional que aspire a ser óptimo para el individuo a lo largo de toda su vida. Como la alimentación se da en el terreno de las relaciones sociales y, además, está sujeta a la influencia de la cultura, será primordial recibir una educación nutricional eficaz para disponer de un criterio razonado acerca de los mensajes sobre alimentación (verdades, mitos, errores) que están presentes en todos los ámbitos de la sociedad y que impregnan la propia cultura. En este sentido, los medios de comunicación se convierten en una

herramienta útil y valiosa para desarrollar estrategias de educación nutricional dirigidas a la población, tal como explicaremos más adelante.

Retomando la relación conceptual entre alimento y nutrición, observamos cómo los alimentos son los elementos que garantizan la nutrición de los seres vivos que los toman o reciben.

En este punto, se hace necesario describir con exactitud en qué consiste el fenómeno de la nutrición.

En primera instancia, la alimentación hace referencia al proceso mediante el cual seleccionamos, preparamos y consumimos los alimentos. Abarcará el conjunto de acciones mediante las cuales proporcionamos los alimentos a nuestro cuerpo. Se trata, por tanto, de un proceso externo al organismo, voluntario, consciente y variable. Si bien es cierto que la alimentación es considerada como una decisión libre del individuo, ésta se encuentra condicionada por muchos factores, algunos de los cuales actúan en la esfera del inconsciente. Nuestro modo de relacionarnos con los alimentos, consciente o inconscientemente, constituye la conducta alimentaria que, sostenida en el tiempo, configura nuestros hábitos alimentarios.

En segundo lugar y una vez realizado el consumo de alimentos, entra en escena el fenómeno de la **nutrición**. Este término viene a designar el *conjunto de procesos por los cuales el cuerpo humano*

*digiere, absorbe, transforma, utiliza y elimina los nutrientes contenidos en los alimentos.*²⁹

La nutrición, por tanto, será un proceso interno, involuntario, inconsciente e invariable. Es el segundo tiempo que sucede a la alimentación. Sin alimento, no hay nutrición.

Como hemos visto, los alimentos son los elementos que sirven a los seres vivos para el mantenimiento de las funciones vitales. Los alimentos contienen los compuestos químicos necesarios para llevar a cabo esta tarea, a los cuales denominamos *nutrientes*.

Podemos identificar diversas sustancias que integran el alimento, incluidos los nutrientes:

1. Nutrientes o también llamados *principios inmediatos*. Suministran energía, micronutrientes u oligoelementos, desempeñando las funciones fisiológicas necesarias para mantener la vida.

2. Otros componentes naturales. Como por ejemplo, antioxidantes, alcaloides, fitoestrógenos, enzimas, ácidos nucleicos y un amplio abanico de sustancias de naturaleza química muy diversa que aún desconocemos. Los alimentos de origen vegetal encierran multitud

²⁹ Martínez J A, Astiasarán I, Madrigal H (2002), *Alimentación y Salud Pública*. Mc Graw Hill.

de compuestos químicos (fitoquímicos) con funciones muy interesantes sobre la salud.

3. Sustancias tóxicas y contaminantes, que pueden encontrarse de forma natural en el alimento o ser añadidas por el hombre con algún propósito específico. Éste es el caso de los pesticidas empleados para el control de los cultivos vegetales.

4. Microorganismos, pudiendo ejercer un efecto beneficioso sobre la salud (probióticos) o perjudicial (microorganismos patógenos y las toxinas que éstos producen).

5. Aditivos. Sustancias químicas utilizadas por la industria alimentaria que se añaden a los productos alimentarios para lograr un fin determinado, como la conservación del alimento o la mejora de sus propiedades organolépticas (color, olor, sabor).

6. Productos formados durante el procesado y el cocinado de los alimentos. Por ejemplo, la formación de benzopirenos durante el proceso de ahumado o la aparición de los compuestos derivados de la reacción de Maillard durante el horneado o el tostado de alimentos como el pan.

Es, por tanto, el alimento una compleja matriz que incluye diversas sustancias. Centrándonos en los nutrientes, podemos establecer una primera clasificación general que los divide en *macronutrientes* y *micronutrientes*. Los primeros engloban a aquellos

nutrientes que se encuentran en cantidades mayores en los alimentos y que, por tanto, será necesario ingerir en proporciones más significativas. Los macronutrientes engloban los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas o lípidos. Y, por otro lado, los micronutrientes abarcan los nutrientes que aparecen en pequeñas cantidades en los alimentos y que el organismo requerirá en menor proporción, no por ello menos importantes. Es el caso de las vitaminas, los minerales y los oligoelementos.

En cuanto a la clasificación funcional de los nutrientes, distinguimos nutrientes energéticos (aportan energía al organismo), nutrientes plásticos (forman o mantienen las estructuras corporales) y nutrientes reguladores (intervienen en la regulación metabólica del organismo).

El Cuadro expone la relación entre los nutrientes y sus principales funciones, indicando las fuentes alimentarias más relevantes. Si bien todos los alimentos son fuente de variados nutrientes, en cada uno de ellos suele predominar algún nutriente específico, lo que convierte a los alimentos en fuentes mayoritarias de un determinado componente. Por este motivo, una de las primeras recomendaciones nutricionales se basa en la necesidad de consumir el mayor número posible de alimentos, con el fin de garantizar la variedad y el equilibrio nutricional.

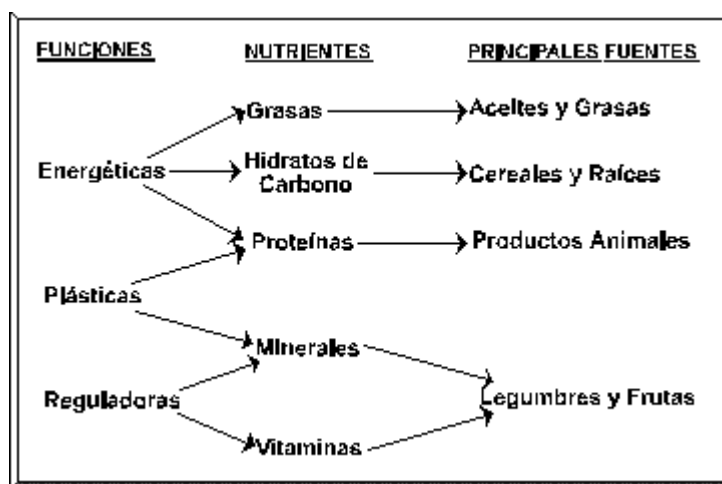


FIGURA 6. Relación entre nutriente, función y fuente alimentaria.

Desde el nacimiento de la nutrición como disciplina científica, hace apenas doscientos años, se ha ido produciendo un estudio cada vez más preciso de los nutrientes. A la definición clásica de nutriente, se han incorporado matices de enorme relevancia. De esta manera, Gil y Chagoyán coinciden en la necesidad de redefinir el término de nutriente. Para estos autores, el nutriente pasa a ser considerado de la siguiente manera:

«Todo constituyente de la dieta, completamente caracterizado (física, química y fisiológicamente), natural o diseñado, que sirva como sustrato energético, precursor de moléculas u otros componentes necesarios en la diferenciación, crecimiento, renovación, reparación, defensa y/o mantenimiento de la célula, o bien todo aquel que funcione como molécula de señalización, cofactor, determinante de alguna función, estructura molecular y/o como promotor de la integridad de las células y de los órganos».

Como vemos, el concepto de nutriente ha ampliado su espectro, pero sobre todo ha detallado con mayor exactitud las funciones que los nutrientes son capaces de desempeñar en el organismo. El nutriente se convierte en componente que ejerce tareas muy precisas, que deben ser estudiadas pormenorizadamente.

De esta manera, se ha ido dibujando un panorama cada vez más vasto y más diverso de nutrientes. Flavonoides, esteroides, fructooligosacáridos (FOS), ácidos grasos omega 3, luteína, prebióticos. El consumidor actual se enfrenta a todo un universo de términos científicos que rodean al alimento. Los nuevos alimentos que han ido apareciendo en el mercado, verdaderamente, encierran nuevos nutrientes que el consumidor desconoce. Y es en este contexto de sobreinformación y desinformación nutricional donde el individuo realiza la primera fase del proceso de la alimentación: la selección de alimentos.

En una primera etapa de selección de alimentos, afectada por multitud de factores individuales, sociales y culturales, el sujeto elige aquellos alimentos que van a componer su dieta y que van a determinar de manera decisiva en su nutrición.

Una correcta nutrición será garantizada por una alimentación suficiente, completa, variada y equilibrada. Es decir, la selección de alimentos debe ir encaminada a incorporarlos en

cantidades suficientes, y respetando además una determinada proporción y equilibrio.

De esta manera, se introduce el concepto de **dieta**. Procedente del vocablo griego *dyata* (régimen de vida), la dieta hace referencia al conjunto y cantidades de alimentos y bebidas que se consumen habitualmente. La **Dietética** será, por tanto, la ciencia que estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, la Dietética interpreta y aplica los principios y conocimientos de la Nutrición con el fin de elaborar una dieta adecuada para las personas en cada una de las etapas de su vida, tanto en situación de salud como de enfermedad.

La selección de alimentos efectuada por el individuo acabará constituyendo su dieta, su “régimen de vida” según los griegos, y ésta condicionará su estado de nutrición y, en consecuencia, su estado de salud.

3.2. La nutrición como disciplina científica

Desde la antigüedad, el hombre ha prestado una especial atención a los alimentos y, de manera empírica, ha observado la relación que éstos guardaban con la salud.

Ya el filósofo griego Hipócrates (460-370 a.C.) ofrecía una máxima que sigue vigente en nuestros días: “Que tu alimento sea tu mejor medicamento”. Curiosamente, en 1989 el médico Stephen DeFelice, Presidente de la *Fundación para la Innovación en Medicina* de Estados Unidos, acuña el término de nutraceutico, combinación de nutrición y farmacéutico, para hacer referencia a aquellos alimentos que poseen un efecto beneficioso sobre la salud humana. Entre la afirmación de Hipócrates y el diseño de los nutraceuticos por DeFelice han transcurrido decenas de siglos, pero la relación entre la alimentación y la salud, de manera más o menos probada, ha sido desde siempre una intuición para el ser humano.

Pero si tenemos que situar un acontecimiento histórico que marque el nacimiento de la nutrición como ciencia, debemos viajar a la Europa de finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX. Y, más concretamente, aterrizar en el laboratorio del químico francés Lavoisier, quien en 1785 identificaba respiración con combustión y con oxidación. De esta manera, fue capaz de determinar y cuantificar el intercambio energético y material entre un organismo y su entorno.

Vemos, por tanto, que la nutrición como disciplina científica tiene un recorrido histórico relativamente corto, de apenas 200 años, ya que tuvo que producirse primero el desarrollo de otras ciencias básicas, fundamentalmente el de la Química. La Nutrición es, por tanto, una ciencia joven.

Más adelante, los siguientes experimentos desembocaron en el descubrimiento de las proteínas y los aminoácidos como sustancias plásticas, aquellas que son capaces de formar y mantener las estructuras corporales.

A finales del siglo XIX ya se habían identificado las proteínas, los lípidos o grasas y los hidratos de carbono. Estos nutrientes parecían ser los únicos componentes de los alimentos, junto con el agua. Sin embargo, al llevar a cabo el análisis de los alimentos se observaba un resto final de su matriz, las cenizas, que quedaban al margen de la actividad energética y plástica del alimento en el organismo. Y, de hecho, se utilizaban como alimento para los animales que formaban parte de los experimentos científicos en el laboratorio.

Tendríamos que esperar a la llegada del Siglo XX para conocer la composición de estas “cenizas” y comprobar que verdaderamente ejercían una función esencial en el organismo. Este descubrimiento supuso el conocimiento de los minerales. Su estudio llevó a cuantificar su presencia en los alimentos, a determinar sus funciones

en el organismo y a cuantificar las necesidades nutricionales de estos elementos. Se llegó a la conclusión de que los minerales eran componentes indispensables en la regulación de las reacciones químicas que sostenían el buen funcionamiento de los órganos.

Más tarde surgiría una línea de investigación que finalmente alcanzó un desarrollo ingente. Durante la primera mitad del Siglo XX arrancó el descubrimiento progresivo de las vitaminas, como micronutrientes de importancia capital en el conjunto de la dieta desde el punto de vista cualitativo. Fue tal la magnitud de este hallazgo que el tema de las vitaminas ocupó hasta el 40% de los artículos publicados en los dos primeros números de *The Journal of Nutrition*. Esta publicación fue la primera revista científica creada de manera exclusiva para la difusión de la investigación nutricional en 1928.

El fisiólogo neerlandés Christian Eijkman tendría el honor de recibir el Premio Nobel de Medicina en 1929. Y el motivo fueron sus acertadas observaciones durante su estancia de investigación en la Isla de Java entre 1886 y 1897. Este investigador comenzó a sospechar la existencia de ciertas sustancias contenidas en la cáscara del grano de arroz, las futuras vitaminas, pues cuando era incorporada a la dieta de las gallinas éstas no padecían una enfermedad que asolaba la isla: el beriberi. Llegó entonces a la conclusión que la propia enfermedad, de manifestación nerviosa y cardiovascular, estaba causada por la deficiencia de alguna sustancia

presente en la cáscara de aquel grano. Esta observación condujo al descubrimiento de la primera vitamina, la vitamina B1 o tiamina. En 1912 los bioquímicos japoneses U. Suzuki, T. Shimamura y S. Ohdake lograron extraer de la cáscara de arroz un compuesto que se manifestaba muy potente contra el beriberi. En el mismo año, el bioquímico polaco Casimir Funk lograba preparar el mismo compuesto a partir de levadura. Y finalmente fue el químico Robert Williams quien lograría descifrar la composición química de la vitamina B1 a partir de la cáscara de arroz.

En 1933 Leslie Harris hizo su primera revisión sobre vitaminas en el *Annual Review of Biochemistry* y comprobó que en doce meses se habían publicado mil trabajos sobre vitaminas. El interés por este tema quedaba patente. El descubrimiento de la última vitamina se produjo en 1948. Se trataba de la vitamina B12 o cianocobalamina, cuya estructura química fue caracterizada en 1955.

Hasta ese momento se multiplicaban los estudios y los descubrimientos sobre nutrientes. De hecho el período comprendido entre 1912 y 1944 fue considerado como “la edad de oro de la nutrición”. La producción científica alcanzó tales cotas que llegó a sospecharse, ingenuamente, que se conocía todo acerca de esta materia. Esta creencia sirvió incluso como justificación para eliminar el grupo de investigación en nutrición de la prestigiosa Universidad de Oxford.

No obstante, el desarrollo científico de la nutrición aún estaba dando sus primeros pasos. Debían ponerse en marcha importantes líneas de investigación que marcarían el devenir de la ciencia en los años sucesivos.

Estas líneas irían encaminadas a la caracterización de los ácidos grasos esenciales, los aminoácidos, la fibra alimentaria, los compuestos bioactivos o los fitonutrientes de los alimentos de origen vegetal. Todo un desarrollo científico basado en el análisis cualitativo del alimento que ha dado lugar a un conocimiento más profundo y preciso de sus componentes principales, los nutrientes, dando paso a determinar cuál es la función que desempeñan en el organismo humano.

El desarrollo científico de la nutrición, logrado en buena parte por el desarrollo mismo de la ciencia, se ha traducido en un avance de la tecnología alimentaria y en un aumento de la oferta de alimentos para la población. De esta manera, surgen los denominados “nuevos alimentos”, que sujetos a una regulación exhaustiva por parte de la Comisión Europea, son presentados a los consumidores como una interesante forma de hacer más variada su alimentación. Nos referimos, por ejemplo, a los alimentos funcionales que, además de ejercer la esperada función nutritiva asociada a un alimento, aportan un determinado componente que desempeña un beneficio fisiológico probado sobre la salud.

3.2. Relación entre nutrición y salud

Para abordar con éxito la vinculación entre la nutrición y la salud, se hace necesario, en primer lugar, aportar una descripción conceptual del término *salud*.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) presenta la definición de salud como “un estado de bienestar completo, físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de enfermedad o invalidez”.³⁰

Esta definición hace referencia a tres elementos esenciales a la hora de comprender el concepto de salud:

- En primer lugar nos referimos a un elemento subjetivo, esto es, el concepto bienestar, entendido como sensación agradable experimentada personalmente por el sujeto al que se refiere el estado de salud.
- En segundo lugar, encontramos un aspecto objetivo, en el sentido de la capacidad orgánica del ser humano para realizar su función.
- Y, por último, como consecuencia de los dos elementos anteriores surge un elemento integrador del concepto de salud, el psicosocial, entendido como factor fundamental de la adaptación social del individuo a su entorno.

³⁰ HERRERO AGUADO, Carmen. (2003). *Técnicas, procesos y ámbitos del periodismo especializado*, Padilla Libros.

Sin embargo, la definición de salud ha estado sometida a los vaivenes de las corrientes de pensamiento, lo que ha conducido a cosechar variadas críticas y puntualizaciones.

Por ejemplo, la sociología considera que la definición de salud ha estado muy afectada por el poder de las profesiones sanitarias. Así lo recogen Gómez y Rabanaque, que sostienen que la salud ha estado sometida “al papel excesivamente preponderante de las profesiones sanitarias en general y de la médica en particular, en la definición de la enfermedad y sus remedios, cuestionando así la capacidad de los servicios sanitarios en la prevención y curación de ésta”.

Por otra parte, los propios profesionales sanitarios siempre han permanecido confrontados en relación a la aproximación teórica del concepto de salud. Por un lado, quienes abogaban por un enfoque eminentemente biomédico, con un marcado componente clínico del estado de salud y enfermedad, y quienes defendían un enfoque salubrista, tendente a la concepción de una salud más social, más integral, más holística.

Como observamos, el concepto de salud está ligado a la evolución del pensamiento social, a los avances de las Ciencias de la Salud y a los nuevos retos que se presentan. Sin embargo, a pesar de la fragilidad en la consolidación de este concepto, la salud es

considerada un pilar básico sobre el que se sustenta la convivencia y el desarrollo humano de la sociedad.

Una vez abordado el concepto de salud, se hace pertinente realizar una distinción terminológica respecto del concepto de sanidad.

Según el periodista y filósofo Serafín Chimeno, la sanidad se define como "todo lo que puede tender a la conservación y rehabilitación de la salud o lo que es lo mismo: el conjunto total de servicios ordenados en una comunidad para preservar la salud individual o colectiva. Se trata, pues, del conjunto total de técnicas, programas y realizaciones que convierten la Salud en su único objeto de atención".³¹

La sanidad está vinculada con la salud en tanto en cuanto su calidad está subordinada directa e inmediatamente a la eficacia e incidencia de la actividad sanitaria. Así, podemos afirmar que el grado de salud individual o colectiva (salud pública) depende del conjunto de acciones que componen la sanidad.

La actividad sanitaria gira en torno a dos grandes ejes. Por un lado, la *sanidad preventiva*, que comprende las actividades destinadas

³¹ CHIMENO RABANILLO, Serafín. (2001). *La información en el ámbito sanitario*. Universidad Complutense de Madrid.

a la prevención de enfermedades. Por ejemplo, los programas de educación para la salud, los programas de vacunaciones, las acciones de salud medioambiental o de higiene sanitaria.

Y, por otro lado, la *sanidad técnico-asistencial*, que comprende el conjunto de recursos y técnicas orientadas a la restauración de la salud perdida o erradicación de los estados de enfermedad. En este caso, nos referimos a los servicios sanitarios prestados en el contexto de un sistema sanitario público o privado.

Una vez analizados los conceptos de salud y sanidad, hemos de dar el siguiente paso. Es preciso configurar las características de la relación entre la salud y la nutrición. La nutrición podría enmarcarse tanto en el contexto de la sanidad técnico-asistencial (nutrición clínica, dietoterapia) como en el campo de la sanidad preventiva (nutrición comunitaria, programas de educación nutricional).

Ya en 1974 el político canadiense Marc Lalonde emite un informe titulado “*Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses*”, donde considera que los determinantes de la salud pueden agruparse en cuatro grandes categorías: la asistencia sanitaria, la biología humana, el medio ambiente y el estilo de vida. Los análisis que se han realizado utilizando este modelo han otorgado un papel preponderante al estilo de vida, incluida la dieta.³² A la luz de este

³² Serra L., Aranceta J., Mataix J., (2006), *Nutrición y salud pública*. Ed. Elsevier España.

modelo y según los resultados de números estudios epidemiológicos a lo largo de las últimas décadas, así como del desarrollo científico de la nutrición, podemos afirmar que la relación entre la nutrición y la salud es una realidad indiscutible en nuestros días.

Uno de los objetivos de la epidemiología nutricional consiste en identificar las causas de las enfermedades relacionadas con la nutrición. Pues bien, desde 1960 la epidemiología nutricional ha venido desvelando cuáles son los factores de riesgo que podrían estar implicados en el desarrollo de ciertas enfermedades. Estos factores de riesgo están directamente relacionados con la composición de la dieta y sus procesos industriales o culinarios.

A raíz de los importantes descubrimientos en el campo de la nutrición llevados a cabo durante la segunda mitad del Siglo XX, la ciencia ha sido capaz de producir un extraordinario conocimiento en relación al papel que la dieta juega en el desarrollo y la prevención de las patologías más prevalentes en los países desarrollados: la enfermedad cardiovascular, el cáncer y la obesidad. No hay que olvidar que las dos primeras representan la principal causa de muerte en los países occidentales. Es decir, los componentes de la dieta se configuran como elementos cooperadores o preventivos en el desarrollo de estas patologías, lo que otorga a la alimentación un

papel fundamental como parte del estilo de vida que condiciona el estado de salud de los individuos y las poblaciones.

Un ejemplo clásico de la relación entre nutrición y salud viene a ser confirmado por el *Estudio de los Siete Países*, que en los años sesenta del siglo XX puso de manifiesto la existencia de una relación positiva entre la ingesta de grasas saturadas y ácidos grasos *trans* y la incidencia de cardiopatía coronaria.

Actualmente, se estima que el 30-40% de todos los tumores en los hombres y hasta el 60% en las mujeres están relacionados con la dieta. Sirva como ejemplo la vinculación entre el consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos muy calientes y picantes con el cáncer de esófago, fundamentalmente en el contexto de los países industrializados.³³

En relación al cáncer de estómago, se ha advertido una alta incidencia en aquellas poblaciones que consumían de manera frecuente alimentos conservados en salazón o ahumados. Estos productos contienen grandes cantidades de sal, nitratos y nitritos y benzopirenos (generados durante el proceso de ahumado), compuestos que favorecen el desarrollo de este tipo de tumor.

³³ Fernández Ballart J., Arijá Val V., (2000), *La dieta en la prevención de la enfermedad*, en Nutrición y dietética clínica.

Igualmente se han identificado algunos nutrientes y sustancias químicas presentes en los alimentos que tienen un gran potencial protector, e incluso, promotor de la salud.

Estudios como el *Proyecto Monica* de la Organización Mundial de la Salud han determinado que los niveles plasmáticos de vitamina E presentaban correlaciones negativas con la mortalidad cardiovascular. En el *Nurses Health Study*, se observó una disminución del 34 % en la mortalidad por enfermedad coronaria en aquellas mujeres que ingerían mayores cantidades de vitamina E, incluyendo suplementos.³⁴

Otros estudios han sugerido que la ingesta elevada de betacarotenos, pigmentos anaranjados precursores de la vitamina A, presentes en frutas y verduras podría tener un efecto protector frente al cáncer de pulmón.³⁵

En este mismo sentido, los nuevos alimentos a los que aludíamos están desempeñando un papel preponderante en la capacidad de la dieta para influir en la salud. Alimentos que ya no sólo aportan un energía o nutrientes esenciales, sino que son una fuente de compuestos bioactivos, aquellos que ejercen una función beneficiosa concreta sobre la salud. Este hecho es tenido muy en

³⁴ Aranceta, J., (2000), *Nutrición Comunitaria*, Ed. Masson.

³⁴ Fernández de Aguirre M. et al. (1997), *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.

cuenta por la industria alimentaria actual, que conoce el interés manifestado por los consumidores por este tipo de productos “saludables”, dedicando grandes inversiones a la investigación y el desarrollo de estos nuevos alimentos.

En la actualidad, y como perspectiva de futuro en la ciencia de la nutrición, todas las miradas están centradas en el estudio de la capacidad de la dieta en general, y de los nutrientes en particular, para modular la expresión de los genes. Fruto del Proyecto Genoma Humano desarrollado en los años 90, ha nacido una nueva ciencia en el campo de la nutrición: la Genómica Nutricional. Una de sus disciplinas es la Nutrigenómica, que busca establecer orientaciones dietéticas a los individuos con el fin de controlar la expresión génica de las enfermedades y optimizar su estado de salud.

Todos estos descubrimientos marcaron profundamente el nacimiento de la nutrición aplicada, que en un principio trató de definir las necesidades mínimas de nutrientes esenciales, lo que hoy conocemos como Recomendaciones Nutricionales (RDA) o Ingestas Recomendadas (IR), y posteriormente, se encaminó a valorar las dietas que suministran esas cantidades mínimas necesarias para mantener la salud, lo que dio lugar a las guías dietéticas. El objetivo era claro: evitar las enfermedades por estados carenciales a través de la ingesta controlada de nutrientes.

Las líneas maestras de la nutrición como factor clave en la expresión de las enfermedades crónicas más prevalentes están indiscutiblemente asociadas a la inclusión de la actividad física como parte del estilo de vida en la promoción de la salud y la prevención de las patologías.

De esta manera, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos de esta relación entre la nutrición, la actividad física y la salud:

- El gasto energético asociado a la actividad física es una parte importante de la ecuación de equilibrio energético que determina el peso corporal. La disminución del gasto calórico que conlleva la reducción de la actividad física es probablemente uno de los factores que más contribuyen a la epidemia mundial de sobrepeso y obesidad.
- La actividad física tiene gran influencia en la composición del cuerpo: en la cantidad de grasa, de músculo y de tejido óseo.
- La actividad física y los nutrientes comparten en gran medida las mismas vías metabólicas y pueden interactuar de diversas maneras que influyen en el riesgo y la patogénesis de varias enfermedades crónicas.

- Se ha comprobado que el buen estado cardiovascular y la actividad física reducen significativamente los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud.

- La actividad física y la ingesta de alimentos son comportamientos tanto específicos como interactivos. Por tanto, las estrategias de intervención en estos campos pueden ser compartidas y resultar en efectos sinérgicos.

- La ausencia de actividad física es considerada un riesgo para la salud mundial, de gran extensión y rápido aumento en los países tanto desarrollados como en desarrollo, sobre todo entre las personas pobres de las grandes ciudades. Para lograr los mejores resultados en la prevención de enfermedades crónicas, las estrategias y las políticas que se apliquen deben reconocer plenamente la importancia fundamental de la dieta, la nutrición y la actividad física.

Por tanto, la realización de actividad física y la nutrición están directamente relacionadas con niveles óptimos de salud. Según Chulvi, Heredia, Isidro y Masiá, los dos grandes pilares que sustentan un estilo de vida saludable son la nutrición y la realización de algún tipo de ejercicio físico.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2004, en su 57^a Asamblea General resolvió poner en marcha una

“Estrategia global sobre Alimentación, Actividad Física y Salud”, en la que insta a los Estados miembros a que desarrollen acciones, proyectos y medidas para la promoción de hábitos de vida saludables entre la población en general.

En el año 2005, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) observó que el índice de obesidad en la población adulta española era del 14.5%, mientras que el sobrepeso alcanzaba valores cercanos al 40%. También eran preocupantes los valores que presentaba la obesidad infantil, un 13.9%, y el sobrepeso, un 26.3%, razón por la cual la Agencia empezó a hablar de “obesidad epidémica” en el territorio español.

En la Encuesta Nacional de Salud, realizada entre 2011 y 2012 por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI) en colaboración con el Instituto Nacional de Estadística (INE), se constata que 17 de cada 100 adultos padecen obesidad y 37 de cada 100 tiene sobrepeso. Además, el 41.3% se declara sedentario. También, dos de cada diez niños, niñas y adolescentes tiene sobrepeso y uno obesidad.

Ya en 2013 y según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la tasa de obesidad para los adultos españoles es mayor que la media de la

OCDE³⁶. Así, el estudio ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España), que recoge datos del año 2008 al 2010, indica que la prevalencia de sobrepeso fue de 39,4% (46,4% en varones y 32,5% en mujeres) y la de obesidad abdominal de 22,9% (24,4% en varones y 21,4% en mujeres). Pero de la obesidad no es solo responsable la ingesta energética, sino también lo es la disminución de la actividad física. Actualmente la inactividad física está aumentando en todo el mundo, no solo en países desarrollados sino también en subdesarrollados, considerándose por la OMS como el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial³⁷.

Datos también preocupantes desde un el punto de vista de la Salud Pública son los referidos a la obesidad infantil como fenómeno colectivo que exige políticas de intervención nutricional. La OMS considera la obesidad infantil como uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, pues se calcula que en 2010 hubo 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones vivían en países en desarrollo. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, todas ellas en gran medida prevenibles.

³⁶ *Obesity and the Economics of Prevention*, 2012. Fit not Fat - Spain Key Facts. http://www.oecd.org/document/45/0,3746,en_2649_33929_46038765_1_1_1_1,00.html.

³⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS). 10 datos sobre la actividad física. Septiembre de 2011 http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/index.html.

La epidemia creciente de enfermedades crónicas que aqueja tanto a los países desarrollados como a los países en vías de desarrollo está relacionada con los cambios de los hábitos alimentarios y del modo de vida. Estos cambios y los hábitos de la sociedad actual han convertido a la nutrición y el sedentarismo en elementos clave que explican la extensión de enfermedades crónicas, algo fundamentado por las evidencias científicas. Parece ser aceptado por la comunidad científica internacional que los ajustes alimentarios no solo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida.

Esta realidad ha favorecido que, por ejemplo, la AESAN, perteneciente al Ministerio de Sanidad y Consumo y hoy fusionada con el Instituto Nacional del Consumo, pusiera en marcha en 2005 la “Estrategia NAOS” (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Esta estrategia tiene entre sus objetivos “Estimular la práctica de actividad física regular (...). Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario”. En el desarrollo de esta estrategia se requiere la implicación de los siguientes ámbitos: familiar y comunitario, escolar, empresarial, político y sanitario.

En los últimos años, gracias a estas políticas de promoción de estilos de vida saludable, la realización de ejercicio físico y la práctica deportiva ha aumentado y se ha diversificado, de modo que cada vez el perfil de la persona que realiza algún tipo de actividad física es más plural en términos de género, edad, formación académica, condición socioeconómica y nivel de práctica.

De esta manera, se constata la ineludible relación entre nutrición, actividad física y salud, que llegan a conformar un triángulo inseparable a la hora de diseñar, ejecutar y evaluar cualquier intervención en cualquier ámbito de la sociedad, especialmente los programas de educación nutricional basados en la comunicación especializada en nutrición a través de los medios de comunicación, tal como veremos más adelante.

III. La ciencia de la comunicación en el Siglo XXI

Capítulo 5. La comunicación como disciplina científica

5.1. La teoría general de la comunicación

Para abordar con garantías el campo de acción que presenta esta tesis, es necesario establecer una relación conceptual entre la nutrición y la comunicación que nos sirva como punto de partida para la investigación.

Por una parte, hemos tratado el concepto de nutrición y lo hemos enmarcado en el ámbito de las Ciencias de la Alimentación, advirtiéndolo su vinculación no sólo con disciplinas del ámbito científico o sanitario (tecnología de los alimentos, medicina, salud pública), sino también con otras disciplinas pertenecientes al campo de las Ciencias Sociales y Humanas, como la antropología, la sociología o la psicología.

En este punto, es imprescindible adentrarnos en la realidad de comunicación en toda su profundidad y extensión a la hora de establecer una relación conceptual con la nutrición y estudiar las derivadas de esta conexión tan novedosa desde el punto de vista de una investigación.

En primer lugar, si acudimos al diccionario de la Real Academia Española encontramos que el término “*comunicar*”, en su

primera acepción, significa “*hacer a otro partícipe de lo que no tiene*”. En inglés, se mantiene también el origen latino de la palabra (*communication*).

No cabe reducir la comunicación a un eficaz instrumento de aplicación para conseguir logros particulares. A lo largo de la historia, aplicando la comunicación en sus planes, muchos líderes y grupos humanos han buscado nuevas formas de comercio, de ventas, de gestión y de gobierno. Es el uso de la comunicación como propaganda, para el control político, o de la comunicación publicitaria, como forma de incrementar los beneficios comerciales de una empresa en el mercado. Podemos decir, que tristemente, se ha abusado de la aplicación de la comunicación en la sociedad de masas, ya que en ocasiones ha quedado reducida a términos políticos y económicos. Se ha abusado a la hora de aplicar la comunicación a fines concretos, lo que ha creado un clima de desconfianza particularmente crítico con los medios de comunicación y la publicidad.

Más allá de esta puntualización, la comunicación en sí misma, como nos recuerdan autores clásicos del siglo XX como **Lasswell**, tiene también otras funciones: la función de la “*transmisión de la herencia social*” de una generación a la siguiente. Es decir, la comunicación es una extensión de la capacidad que tiene el ser humano para aprender a intercambiar conocimientos, ideas, valores y experiencias. Por tanto, las nuevas formas de comunicación que

nos brindan las nuevas tecnologías son, ante todo, una nueva oportunidad para intercambiar ideas y conocimientos, no sólo bienes o servicios (comercio). Se trata de una oportunidad para redescubrirnos como seres humanos al hacer posible la comunicación inmediata entre personas de diferentes culturas, religiones, países, o contextos, y para compartir todo tipo de contenidos.

Y esa transmisión de conocimientos, ideas, valores y experiencias tiene lugar en un sistema, que podríamos transponer al ámbito de la ecología. Desde este punto de vista, para comprender la comunicación como engranaje de un sistema, debemos entender la ecología de una manera mucho más amplia. En sentido estricto, la Ecología es la “ciencia que estudia las relaciones de los seres vivos entre sí y su entorno”³⁸. Ecología es también “la parte de la Sociología que estudia la relación entre grupos humanos y su ambiente, tanto físico como social”.

En esta tesis se aplicarán algunos fundamentos ecológicos para comprender cómo los ciudadanos se relacionan con el fenómeno de la alimentación a través de su entorno. Esta relación se desarrollará en un *espacio público* donde intervienen multitud de actores y donde, finalmente, los ciudadanos llevarán a cabo un acto

³⁸ Definición tomada del Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua. Disponible en Internet en la URL www.rae.es

libre, voluntario, personal, y más o menos consciente: su alimentación.

Decimos que esta tesis contiene una preocupación ecológica porque pretende estudiar las interacciones que se establecen entre los seres vivos (ciudadanos) y su entorno (medios de comunicación) en el ecosistema global de la alimentación. Se llevará a cabo el estudio de esta interacción, prestando especial atención a su contenido. Este punto constituye el trabajo de campo recogido en la tesis doctoral, que tiene como objetivo realizar un análisis cuantitativo y cualitativo de las informaciones sobre nutrición difundidas por una parte integrante de este ecosistema, los principales medios de comunicación españoles.

Fruto de estas interacciones, se produce un proceso de intercambio de información y de conocimientos, es decir, de *inputs* (entradas) y *outputs* (salidas), en el que los miembros de un sistema, además de presentar inputs, lo que hacen es ofrecer outputs que ayuden al sistema a sobrevivir. Hablamos de la **retroalimentación** o *feedback*.

Autores como F. Enebral Casares³⁹ se refieren a este mismo fenómeno desde un punto de vista ecológico:

³⁹ ENEBRAL CASARES, F. (1995). *La información interactiva en Gabinetes de Comunicación*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense. Madrid. Pág. 3.

“El hombre provoca la modificación continua del ecosistema global al que pertenece, y con el agravante de que, al estar interviniendo en el modo de pronunciarse las interacciones que tiene lugar en el conjunto, e introducir nuevas y eliminar otras, viene a desajustar el caudal de conocimientos que él mismo tiene sobre los que está acaeciendo, su explicación y la posible solución de los problemas que se presenten (...) Por este motivo, el hombre viene a estar permanentemente forzado a ampliar sus propios conocimientos de la realidad; pero también tiene sobre sí la responsabilidad de ir profundizando y perfeccionando cada vez más el grupo axiomático referencial que dé sentido a los conocimientos de que se nutre y que aplica”.

Como se observa, la ecología y la comunicación están muy ligadas. Hoy en día, gracias a las teorías de grandes comunicólogos como Abraham Moles⁴⁰, la comunicación se entiende como un proceso de hacer partícipe de nuestro medio ambiente a otros. El medio ambiente era antes considerado exclusivamente biológico; *“mientras que hoy lo es también como mensaje por sí mismo”*. Esto viene a decir que en la actualidad, no sólo los símbolos o signos transmitidos son parte del mensaje. El propio contexto en que ese mensaje es transmitido es también parte del mensaje, ya que el contexto puede hacer cambiar radicalmente el significado mismo del mensaje.

⁴⁰ MOLES, A. (1983). *Teoría estructural de la comunicación y sociedad*. Ed. Trillas. México, 1983.

Igual ocurre con el medio. De ahí la famosa frase del célebre profesor canadiense **Marshall MacLuhan** (1911-1980) “*el medio es el mensaje*”, quien también acuñara el concepto de *aldea global* para hacer referencia a la interconexión humana a escala global generada por los medios de comunicación.

Partir de principios ecológicos es muy útil en este caso, ya que “la ecología, en cuanto ciencia coordinadora de las demás, y que encuentra las interrelaciones que se producen entre ellas y obtiene una visión global coherente desde los resultados parciales que las demás aportan, parece el instrumento idóneo para salir de la fase de crisis y confusión”⁴¹. Partir desde un punto de vista ecológico nos ayuda también a valorar la importancia de la información como instrumento de adaptación al ambiente. En este caso, nos referimos a la información sobre nutrición como instrumento de adaptación al ambiente a través de la alimentación.

Los ecólogos definen la “información” como el proceso por el cual se inserta el animal en su ambiente, percibe datos y se prepara para dar respuestas. En este sentido, la información sobre nutrición difundida por los medios de comunicación prepara y dispone al ciudadano, en cierta medida, a emitir una respuesta de la conducta alimentaria.

⁴¹ ENEBRAL CASARES, F. (1995). *Op. Cit.* Pág. 89-90.

La ecología nos marca la importancia del entorno. Como afirmó ya en su momento el profesor Javier Fernández del Moral⁴², todos “tenemos la obligación de conocer primero bien esta sociedad nuestra, para poder luego ver el modo de establecer contacto con ella”.

Uno de los grandes estudiosos actuales de la comunicación, el profesor **Denis McQuail** se ha encargado de estudiar el proceso ecológico de la comunicación en los niveles macrosocial y organizacional. McQuail considera que el proceso comunicacional presenta seis niveles de análisis. Se trata de los niveles *macrosocial, institucional u organizacional, intergrupar, intragrupal, interpersonal e intrapersonal*. Así, según este autor, nuestro objeto de estudio, la comunicación de la nutrición por parte de los medios de comunicación, quedaría establecida en el nivel **macrosocial**. En palabras del profesor Joaquín Sotelo⁴³, “todo análisis de proceso informativo y/o comunicativo acontecido en la sociedad actual debe incluir necesariamente al sistema de medios de comunicación social”.

⁴² FERNÁNDEZ DEL MORAL, J. (1983). *Modelos de comunicación científica para una información periodística especializada*. Editorial Dossat. Madrid. Pág. 121.

⁴³ SOTELO GONZÁLEZ, J. (2004). *La información sobre la Unión Europea como objeto de especialización periodística*, en ‘Prensa y Periodismo Especializado’. Colección Atalaya. Asociación de la Prensa. Guadalajara.

Si estudiamos la comunicación desde un análisis *macrosocial*, podemos decir que la comunicación ayuda a solucionar problemas relacionados con la falta de información y conocimientos, a derribar barreras culturales y a invertir tendencias erróneas ampliamente implantadas en la sociedad.

Según algunos autores⁴⁴, en la mayoría de las sociedades occidentales, como es el caso de España, “estas funciones son desempeñadas principalmente por los medios de comunicación de masas, que también participan en las labores de adaptación, de control dentro y entre sociedades, y de regulación de las relaciones entre las unidades de la sociedad –miembros, grupos, organizaciones...- y de ésta con otras sociedades”. Sin duda alguna, es sabido por todos que son hoy en día los medios de comunicación quienes ayudan más que nadie a la creación, identificación o destrucción de líderes, a la legitimación de las fuentes de poder y su estatus, a la diseminación de temas de actualidad, temas de debate, valores y normas aceptables. En este contexto se sitúan los medios de comunicación como transmisores de la información sobre nutrición a los ciudadanos, que tan necesaria y valiosa puede resultar a los individuos para la configuración de unos mejores hábitos alimentarios y para la optimización de la salud pública.

⁴⁴ SÁNCHEZ MARTÍNEZ, M. (1999). *Bases de la política de información y comunicación de la Comunidad Europea*. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Colección Monografías. Núm. 163. Siglo XXI de España Editores SA. Madrid. Pág. 48.

Si analizamos, por ejemplo, la comunicación desde el punto de vista *institucional* u *organizacional*, descubrimos que estudia, entre otras cosas, cuáles son las reglas más o menos formales sobre quién debería comunicar con quién, a través de qué canales y con qué propósitos. Es decir, los objetivos y funciones de la comunicación precisadas ya de una forma más explícita. Esto ocurre, por ejemplo, en el caso de las instituciones políticas, que suelen ser organizaciones de tipo normativo. Estas organizaciones dan mucha importancia a la comunicación como medio para preservar su identidad y aumentar el sentimiento de pertenencia de sus miembros. De este modo⁴⁵, “cuando desde el exterior, la organización recibe amenazas o presiones, entonces activa mecanismos de adaptación –control- para los que la comunicación es imprescindible”.

Por su parte, un autor como Santiago Montes nos ofrece una amplia delimitación de los términos “comunicación” y “sistemas” en el amplio campo de los hechos energéticos, en campo comunicacional y en el de la superestructura cultural. Todos ellos son muy útiles para explicar nuestros objetivos:

1) Comunicación es el intercambio de energía entre dos estados energéticos cuantitativa y cualitativamente diferenciados;

⁴⁵ SÁNCHEZ MARTÍNEZ, M. (1999). *Bases de la política de información y comunicación de la Comunidad Europea*. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Colección Monografías. Núm. 163. Siglo XXI de España Editores SA. Madrid. Pág. 48.

información es la medida de la probabilidad de tal intercambio. Éste es el enfoque más amplio desde el punto de vista energético.

2) Comunicación es el intercambio de mensajes entre emisores y receptores humanos, hecho que acontece siempre en el ámbito de lo social; información es la medida de la probabilidad de este intercambio de mensajes dado el condicionamiento de la realidad social a la infraestructura material natural y técnica. En un sentido estricto o más desde el punto de vista de la libertad y los derechos humanos.

3) Comunicación como proceso social inseparable del mensaje tanto cuanto lo es del emisor y del receptor, abarca dos tipos de mensajes: uno interpretable por la mayoría transmitido en términos culturalmente inteligibles al que podemos llamar *información*; y otro que manifiesta las intenciones y pasiones individuales, no es interpretable por todos, al que podemos llamar *expresión*. Así entendidos los términos de comunicación e información, estarían en razón de la dependencia de la parte al todo. La información sería la parte noticiable de la comunicación, y la expresión su parte estética y personal”, tal y como afirman otros autores como Santiago Montes⁴⁶.

Para continuar sentado las bases de nuestro proyecto, se hace necesario recurrir al concepto de “*entropía*”, que en el campo de la

⁴⁶ MONTES, S. (1976). *Teoría de la Información*. Ed. Pablo del Río. Madrid. Pág. 11.

Física es la “*medida del desorden de un sistema*”. El mismo concepto⁴⁷ aplicado a la Información se define como “medida de la incertidumbre existente ante un conjunto de mensajes, de los cuales se va a recibir uno solo”. Entropía es entendida como un desorden estadístico, o como la condición de equiprobabilidad que tiene cada elemento de un conjunto respecto de ocupar cualquier lugar en el mismo.

Fernando Enebral Casares nos recuerda que la “entropía” mide:

“La cuantía de desorden estadístico en el que se encuentran los elementos de un conjunto, desorden tanto más posible cuanto más equiprobable sea, para cada elemento, ocupar cualquier posición dentro del conjunto; y, por consiguiente, desorden estadístico máximo cuando se suponga esta equiprobabilidad como perfecta. (...) En consecuencia lógica, cuanto mayor sea esta probabilidad de insinuación, tantos más modos habrá de poder distribuir los elementos dentro del conjunto; y, por lo mismo, que tantas más veces nos tropezaremos con sistemas cuyos elementos gocen de semejante equiprobabilidad”.

En la sociedad actual, incluida la española, la información sobre nutrición vive en una especie de caos o crisis. Los ciudadanos sufren de sobreinformación y desinformación sobre nutrición. Sufren de entropía.

⁴⁷ Definición tomada del diccionario de la Real Academia Española RAE. www.rae.es

La sociedad ha sabido incorporar nuevas formas de estar presente en el espacio público y de participar en la opinión pública, sin duda gracias al desarrollo de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información. Pero este hecho ha convertido a la sociedad en un ente mucho más susceptible a adoptar mensajes sobre nutrición erróneos, y a veces incompletos, como verdaderos.

El complejo entramado de interacciones que compone el espacio público actual, donde la nutrición se desenvuelve, ha llevado implícitamente a un aumento de la entropía. Esto es fácil de observar al constatar el fracaso en las informaciones sobre nutrición emitidas por profesionales serios y avalados por la ciencia o por instituciones públicas dedicadas a la divulgación científica de la nutrición, lo que se traduce en una confusión permanente y un desconocimiento elemental de la nutrición, así como en la perpetuación de unos hábitos alimentarios desordenados y, en muchas ocasiones, no saludables.

Así pues, uno de los objetivos de esta tesis es analizar el aspecto cuantitativo y, sobre todo, cualitativo de las informaciones sobre nutrición difundidas por los medios de comunicación españoles. Al tiempo que comprobar si estas informaciones son acertadas o desacertadas, caóticas u ordenadas.

Esta tesis considera, como punto de partida, que es necesario incrementar la cantidad y la calidad de la información sobre

nutrición con el fin de impedir el avance de la entropía, es decir, del caos nutricional que impera en el espacio público.

¿Cuál puede ser el remedio para superar la crisis que en la actualidad vive la sociedad en relación a la información nutricional? Para evitar el desorden y el caos, para luchar contra la entropía, se propone aquí el aumento de información, pero no de cualquier manera.

Es necesario disponer de más información, lo cual es posible gracias a los nuevos avances tecnológicos que nos permiten hoy en día comunicarnos con las personas sin tener que desplazarnos físicamente hasta su encuentro, lo cual es importantísimo debido la magnitud del espacio público, extensible a la *aldea global* que MacLuhan mencionaba, en el cual los contenidos sobre nutrición se comparten, se transmiten y se aprehenden.

En este sentido, las nuevas tecnologías nos facilitan el acceso a los documentos y a la transmisión de la información. De este modo, la entrada de más información en el espacio público, en nuestro caso en el *ecosistema global de la alimentación*, puede ayudar a los ciudadanos a la ubicación más simple de contenidos, de instituciones, de fuentes informativas, de aplicaciones prácticas de los datos. De tal forma que la información sobre nutrición recobre vida, veracidad y utilidad para los ciudadanos.

Se necesita más y mejor información sobre nutrición, para que los ciudadanos aumenten su conocimiento y sean conscientes y libres a la hora de tomar las decisiones que van a conformar su conducta alimentaria.

La información es el único elemento capaz de ayudar a vencer el caos y la crisis. La información es la misma magnitud que la entropía, pero de signo contrario, evidentemente. Así, podemos afirmar que el único modo que tiene la sociedad para evolucionar es a través del uso productivo de la información. Para que una organización crezca sin que aumente la entropía, es decir, el desorden y el caos, es necesaria la incorporación de información. Si los ciudadanos, miembros del sistema denominado sociedad, hacen un uso y rendimiento de la información durante el proceso evolutivo, se puede evitar el colapso, ya que se aumenta el número de posibilidades de interacción, se aumenta el conocimiento y la libertad, garantizando así la supervivencia de la organización, ya que ésta es la preocupación principal de todo sistema social y de todo individuo: el sobrevivir.

Es decir, el conocimiento es condición necesaria para que se dé la evolución de la sociedad. Y, en este caso, conocimiento es sinónimo de información. El ciudadano necesita conocimiento, información, antes de tomar decisiones., en este caso, de carácter alimentario. Ante la falta de información, el individuo actúa al azar. “Siempre el conocimiento ha de ser previo al ejercicio de nuestra

voluntad, puesto que sin aquél, ésta sería mero epígono del azar”, afirman autores⁴⁸ como Fernando Enebral Casares.

Si se quiere evolucionar, no se puede actuar desde la ignorancia y el desconocimiento. Sin tener información alguna ni conocimiento, es decir, desde el desconocimiento más los seres humanos nos afrontamos a situaciones de perfecta ignorancia, perfecta equiprobabilidad. Esta equiprobabilidad es sinónimo de desorden estadístico total, es el equivalente a la ignorancia. Es sinónimo de entropía.

Otro de los elementos que impide la transmisión de información y la comunicación es el ruido. Volvemos otra vez a las definiciones dadas por Enebral Casares. “*Ruido*” puede ser definido como “el tamiz instintivo de atención y aceptación que nuestra psicología pone a los estímulos externos, pretendiendo resguardar nuestra íntima seguridad y el bagaje acumulado por nuestra biografía, en la cual frecuentemente hay heridas mal cicatrizadas que nos negamos a reconocer y que condicionan decisivamente nuestro comportamiento al introducir en él compulsiones, es decir, actitudes o reacciones sin aparente motivo lógico”.

Mientras que el concepto de “ruido de fondo” lo define como “aquellas fluctuaciones del ambiente o de la propia estructura del

⁴⁸ ENEBRAL CASARES, F. (1995). *Op. Cit.* Pág. 22.

receptor que enmascaran y desdibujan la señal que hacía él dirige el emisor, e incluso pueden provenir también de este mismo. Su intensidad hace elevarse el umbral de sensibilidad del receptor, hasta el punto que puede volverle enteramente sordo para una concreta emisión o tipo de emisión” (Enebral Casares, 1995:52).

Junto a la entropía, podemos afirmar que el ruido y el ruido de fondo son los otros dos grandes enemigos de la información en los sistemas.

Si aplicamos esto a nuestro estudio sobre la comunicación de la nutrición, vemos que el debate está viciado por la presencia de ruidos a la hora de transmitir mensajes. En el caso de la información sobre nutrición, se mezclan varios temas y varios debates que a veces nada tienen que ver con la propia nutrición. En otras ocasiones, podemos decir que la comunicación falla porque nadie está interesado en conocer realmente la veracidad científica de un determinado estudio sobre nutrición, ya sea porque el tema es un gran desconocido para el público mayoritario o quizás porque no se sabe el interés que la gente realmente tiene en el asunto. Por eso, es muy difícil conseguir que el público preste atención. Esto se traduce en la vida real en que los mensajes sobre nutrición transmitidos por los medios de comunicación resultan inesperados, rechazados, ignorados e incluso incomprensidos. Y finalmente la información nutricional no tiene ninguna utilidad y valor, cayendo en saco roto.

Pero, ¿qué ocurre si damos a los públicos únicamente los contenidos que ellos demandan? ¿Les estamos dando información? Precisamente, información es sinónimo de actualidad, de novedad, de innovación. Desde el punto de vista “informativo”, si expresamos o transmitimos solamente aquellos mensajes que el público va a recibir bien porque sintoniza con ellos en la medida en que son temas que ya espera y conoce, podemos decir que los mensajes transmitidos carecen de valor informativo, puesto que el receptor está en disposición de “consumirlos” y hasta casi los conoce. Como afirma Enebral Casares, “la cantidad de información que seamos capaces de comunicar estará en función directa del descenso de ignorancia que ella produzca”.

Junto a la cuestión del ruido, está la de “redundancia”, que también puede hacer daño a la comunicación. Abraham Moles define la redundancia como “el exceso de implementación de un mensaje en relación con lo estrictamente necesario para transmitir la novedad que implica”. Los matemáticos, por su parte, definen la redundancia como “el exceso de información matemática suministrada por un determinado número de combinaciones de un determinado grupo de elementos, en relación con la realmente extraída de esas combinaciones”.

El concepto de redundancia, junto con el de repetición, es muy importante, como veremos más adelante, a la hora de analizar los mensajes sobre nutrición lanzados por los medios de comunicación.

De todas formas, la redundancia no debe ser considerada a priori negativamente, ya que todo profesional de la comunicación y la información sabe que el uso de redundancia informativa y repetición a la hora de formular mensajes los hace más fácilmente inteligibles y ayuda a eliminar malas interpretaciones, distorsiones, equivocaciones, o simplemente errores que son corregidos sobre la marcha gracias a la repetición o la redundancia.

5.2. Antropología de la comunicación: el punto de partida

A pesar de lo científico que suenan términos como “ecología”, “información”, “redundancia” o “entropía”, lo cierto es que la comunicación real, la comunicación entre los miembros de una sociedad, la comunicación social, transcurre por senderos muy poco matemáticos. Todo ocurre de una forma mucho más espontánea de lo que pueda parecer tras la lectura de lo anteriormente dicho en este trabajo. No podemos olvidar que, ante todo, la comunicación es un fenómeno natural. De todas formas, la aclaración de estos conceptos que han sido ampliamente descritos es importante porque nos ayudarán a introducirnos y comprender mejor el nexo entre ellos con las teorías y acciones posteriormente descritas en este trabajo.

En este sentido, nuestro estudio enclava su punto de partida aquí, en el carácter antropológico de la comunicación. Esta tesis pretende estudiar la comunicación como un medio de aproximación e intercambio de conocimiento entre los medios de comunicación y los ciudadanos, buscando la transmisión de una información nutricional veraz, útil y pertinente, al servicio de la comprensión, el entendimiento y la superación de obstáculos en el complejo y multifactorial entramado que representa el espacio público donde actualmente se mueve la nutrición.

Por estos motivos, se entiende que las perspectivas de la razón comunicativa, basada en una dialéctica emisor-receptor, y la teoría

sistémica, que abarca un todo finito y relacionado, como el espacio público que vive en el nuevo complejo relacional internacional que definíamos, son los enfoques más adecuados para desarrollar los fenómenos de la comunicación nutricional por parte de los medios de comunicación, considerados agentes fundamentales en la información a los ciudadanos.

Apoyando esta afirmación, Martín Algarra⁴⁹ argumenta que la comunicación es un compartir sin pérdida, es decir, no se pierde aquello que se comparte y aquello que es puesto en común son “contenidos de conciencia”, como pueden ser sentimientos, conocimientos, ideas, etc. Pero además, la comunicación cuenta con cinco características que la hacen esencial.

En primer lugar, la comunicación *es humana*, es decir, es consustancial a la naturaleza del hombre puesto que éste es capaz de actuar en libertad y transmitir significados en sus procesos comunicativos. Es esa libertad lo que hace al hombre diferente de las máquinas o de los animales. Éstos no tienen la capacidad de decisión que sí tiene el hombre. Y este es un aspecto esencial para vincular la comunicación y la información sobre nutrición a la conducta alimentaria del hombre.

⁴⁹ MARTÍN ALGARRA, M. (2008), *Teoría de la comunicación: una propuesta*, Ed. TECNOS.

En segundo lugar, la comunicación *es social*, puesto que se trata de un proceso en el que es necesario la actuación de dos sujetos como mínimo, uno que actúa de emisor y un destinatario que recibe el significado. Por lo tanto, “la comunicación siempre está orientada a otro, a afectar –en el sentido más neutro posible de la palabra- a alguien distinto del yo”. Afirma Osgood que “cualquier modelo de comunicación adecuado tiene que incluir dos unidades comunicativas: una unidad de origen (el que habla) y otra unidad de destino (el que escucha)”. La comunicación es un proceso que exige al menos dos sujetos empíricos: la comunicación supone una dualidad. Y así se concluye que resulta “superfluo” y “reiterativo” hablar de comunicación social, puesto que no hay comunicación que no lo sea.

La comunicación *es referencial* ya que se ponen en común conocimientos, sentimientos, sensaciones, etc. La comunicación es referencial gracias a la existencia de “un mundo común objetivo, dotado de entidad metafísica y cognoscible”, en palabras de Martín Algarra.

La comunicación *es un proceso complejo*, es una realidad transaccional que obliga a ser eficaz para su existencia. “La comunicación es, por tanto, una interacción, ya que, simultáneamente, dos personas buscan lo mismo realizando dos acciones que se precisan mutuamente para alcanzar el fin que buscan. Más que de la acción comunicativa hay que hablar de las

acciones comunicativas. Estas acciones son la expresión y la interpretación”. Podemos decir que el producto expresivo de la comunicación está subordinado y condicionado por la interpretación. Expresión e interpretación se exigen mutuamente para alcanzar el propio fin de la comunicación. Con esta aclaración queda claro el carácter de intencionalidad que se le presupone a la comunicación y, por tanto, la necesidad de que el proceso se complete de una manera eficaz para conseguir el fin perseguido.

Por último, la comunicación *se produce en unas determinadas coordenadas de espacio y tiempo*, es decir, como argumenta Martín Algarra, “el tiempo propio de la acción comunicativa es el presente interior. Presente y simultaneidad, aunque son términos muy relacionados entre sí, no deben ser confundidos. Presente indica el ahora. Simultaneidad, la confluencia de dos *ahoras*”. La acción de expresar se lleva a cabo siempre en presente, y la acción de interpretación también se lleva a cabo siempre en presente. Sin embargo, en la comunicación, ambos presentes no tienen por qué coincidir en el tiempo. Por eso, decimos que la comunicación se da *en presente vivido*.

Una vez analizadas las características esenciales de la comunicación, es necesario indicar los elementos que componen el **proceso de la comunicación (Cuadro):**

El **emisor** es la fuente de información, quien emite el mensaje e inicia el proceso de la comunicación. El **receptor** recibe e interpreta el mensaje. Emisor y receptor deben presentar el mismo **código** para que la comunicación pueda producirse. El **mensaje** es el objeto de la comunicación, lo que se comparte.

El **canal** es la vía por la cual se realiza la comunicación. Por ejemplo, el papel en el caso de un periódico o el aire en el caso de la comunicación cara a cara. Y, por último, el **medio** es el contexto en el que sucede el proceso de la comunicación.

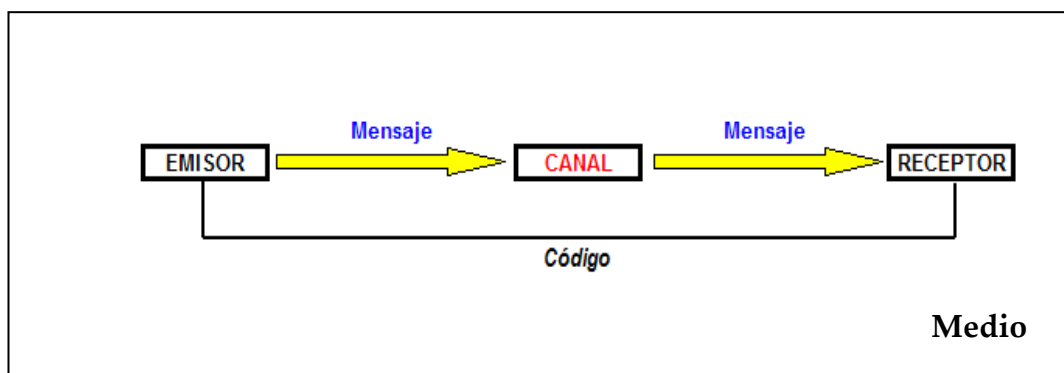


FIGURA 7. Elementos del proceso de la comunicación.

Fuente: elaboración propia.

Por otro lado y de la misma manera, la nutrición como parte del fenómeno de la alimentación, queda englobada en una disciplina que mucho más allá de la ciencia. La nutrición no se reduce a la bioquímica, las rutas metabólicas y las guías dietéticas. La nutrición tiene que ver con la persona y la sociedad.

De hecho, el propio desarrollo del hombre, tanto físico como intelectual y espiritual, fue modulado por sus propias elecciones alimentarias hace millones de años, cuyos aportes nutricionales determinaron en gran medida su evolución como individuo y como sociedad. Los alimentos han acompañado siempre al ser humano, y su forma de relacionarse con ellos es una elocuente expresión de la persona. Inquietudes y deseos, percepciones y emociones, miedos y sufrimientos. Qué, cómo, dónde, por qué y con quién nos alimentamos son preguntas cuyas respuestas nos definen y determinan nuestro modo de vida.

Es la **Antropología de la Nutrición** y su imborrable huella sobre la persona, la cultura y las civilizaciones. Aquello que constituye un punto de partida compartido con la comunicación, según explica Martín Algarra. La comunicación y la nutrición están, también, unidas por esta visión antropológica.

5.3. La teoría general de sistemas aplicada a la comunicación

La *teoría sistémica* como paradigma científico nació a mediados del Siglo XX gracias a los trabajos del biólogo austriaco Ludwig Von Bertalanffy, quien trató de organizar un modelo que integrara diversos fenómenos dentro de un enfoque global, permitiendo así observar realidades que son, en gran parte, de naturaleza diferente.

La teoría sistémica camina hacia la integración de las ciencias naturales y sociales. No en vano, surgió dentro del campo de la Biología, cuando Bertalanffy buscaba comprender el organismo vivo como un sistema organizado. Ahora esta teoría se aplica en diversas ciencias como las matemáticas, la física o disciplinas pertenecientes a las Ciencias Sociales.

Dos de los más importantes investigadores que han aplicado este paradigma científico en las Ciencias Sociales son los sociólogos Talcott Parsons y el alemán Niklas Luhmann⁵⁰, quienes consiguieron introducir definitivamente el pensamiento sistémico en esta área. Fue muy rápido el éxito de esta aplicación teórica en el campo de las Ciencias Sociales, sobre todo en la economía y en la ciencia política.

⁵⁰ LUHMANN, N., (1998), *Sistemas Sociales: Lineamientos para una Teoría General*, ANTHROPOS, EDITORIAL DEL HOMBRE.

El concepto de sistema es una herramienta conceptual y de análisis que permite el estudio de un todo heterogéneo e interrelacionado. Así pues, un sistema se presenta como un conjunto de elementos, relacionados unos con otros, y que llevan a cabo una (o varias) actividad (actividades) para alcanzar un propósito. Para ello, un sistema opera sobre datos, energía, materia, información, etc. Dependiendo del ámbito o área en que se enmarque para conseguir su propósito.

Un sistema se presenta organizado y complejo, heterogéneo; un conjunto o combinación de partes que forman un todo unitario e intrínsecamente relacionado.

Según Bertalanffy, por sistema se entiende un conjunto o combinación de unidades recíprocamente relacionadas con uno o varios propósitos u objetivos. Dicha relación hará que las unidades se afecten e influyan entre sí. En el plano de las Ciencias Sociales, se encuentra que la información es el medio y la herramienta para configurar y ordenar el sistema, estableciendo así un equilibrio entre todas sus partes o unidades.

Luhmann destaca cuatro momentos importantes en el desarrollo de la teoría de sistemas y que son recogidos igualmente por Cándido Monzón⁵¹:

- El antiguo concepto de sistema, que diferenciaba y relacionaba las categorías de todo y partes.
- Las distintas teorías sobre el equilibrio, subrayando la autonomía del sistema.
- La teoría sobre los sistemas abiertos, que contempla a éstos en estrecha relación y dependencia con el medio ambiente.
- La cibernética, que describe la complejidad de los sistemas en relación a la complejidad del medio.

Volviendo a la noción de **sistema**, los sistemas pueden ser abiertos o cerrados. Un sistema abierto es aquel que influye y/o se deja influir por otros sistemas y por el entorno en que se inscribe. Un sistema abierto se caracteriza por pervivir en un proceso de cambio infinito con su entorno, basado en la relación con otros sistemas. Los mayores ejemplos de sistemas abiertos son los “vivos”, es decir, los

⁵¹ MONZÓN, C., (2000), *Opinión pública, comunicación y política*, TECNOS.

sistemas biológicos y sociales, como pueden ser las células, las plantas, el hombre, las organizaciones o la sociedad. Así, un sistema abierto puede crecer, cambiar, competir con otros sistemas, adaptarse al ambiente o reproducirse.

En segundo lugar están los sistemas cerrados que, como su nombre indica, no interactúan con ningún otro sistema y no se ven modificados de ninguna manera. Nada entra ni sale de ellos y todo ocurre en su interior. No hay comunicación con el exterior. No aceptan la incorporación de nuevos elementos. Son los propios de sistemas físicos, las máquinas, etc. Por ejemplo, el motor de un coche o el engranaje de un reloj. De esta manera se advierte que la mejor manera para enfocar y desarrollar la presente investigación será a través de una perspectiva teórica de los sistemas abiertos; con un cierto número de subsistemas y actores que influyen y se ven influidos por su entorno. Un sistema en el que tienen lugar procesos comunicativos basados en la relación entre los actores que lo integran.

El entorno es muy importante para la existencia de los sistemas abiertos. El sistema está en equilibrio con su entorno y cualquier cambio en el sistema producirá un cambio en el entorno, y viceversa. Un sistema abierto y simplificado puede verse representado de la siguiente manera:

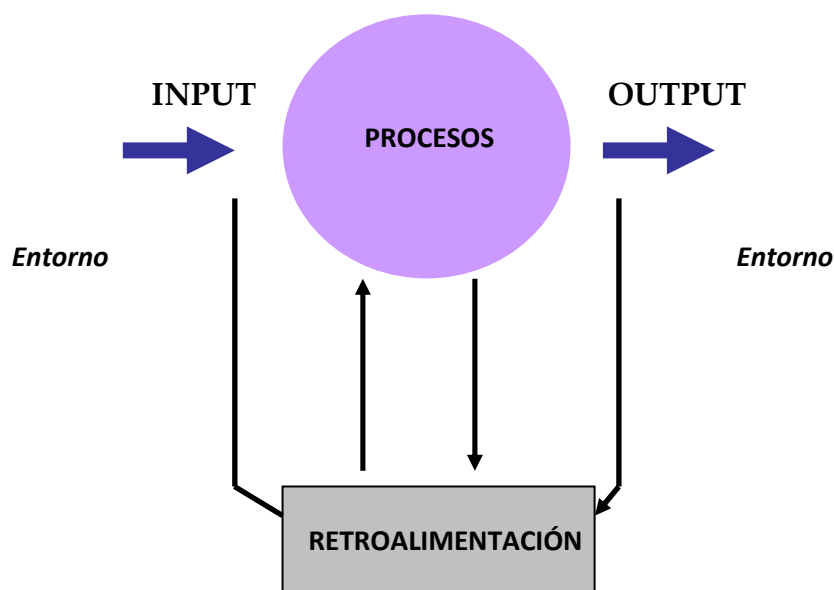


FIGURA 8. . Proceso de retroalimentación o *feedback* en un sistema.

Fuente: Elaboración propia.

Como hemos explicado, el fenómeno de la alimentación abarca tres fases: la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Y el modo en que se realizan estas actividades repetido en el tiempo conforma la conducta alimentaria. Las tres etapas, pero fundamentalmente la primera, están condicionadas por variables de tipo individual, social y cultural; en alusión a las dimensiones biológica, psicológica y sociocultural que presenta el alimento.

La etapa de la selección de alimentos, por tanto, tiene lugar en el espacio público que, como decíamos, cada vez es más globalizado. Llegando a desarrollarse en el un verdadero sistema globalizado donde surgen multitud de relaciones e interacciones: el sistema relacional internacional. Hablamos, por tanto, de un ecosistema

alimentario global para referirnos al sistema de relaciones que componen y determinan el fenómeno de la alimentación. Una alimentación, como decimos, cada vez más globalizada y mediatizada.

El fenómeno de la alimentación juega su partida en un sistema abierto, ya que no está aislado de otros fenómenos y cuenta con un entorno que, a su vez, aloja otros sistemas. Y donde la comunicación ejerce un papel imprescindible.

El concepto de entorno es muy importante en esta teoría. El complejo, visto desde la presente perspectiva, es un sistema eminentemente comunicativo e informativo que trata de interrelacionar un número heterogéneo de actores que se relacionan. Tal y como ha sido expresado por autores como Celestino del Arenal o Lozano Bartolozzi, quienes han acuñado esta perspectiva desde el primer momento teniendo muy presente el entorno o ecosistema donde tienen lugar sus procesos o relaciones.

Bajo este punto de vista, se entiende el complejo relacional internacional donde se desenvuelve el fenómeno alimentario como un sistema comunicativo e informativo ya que, ha comentado Pedro Lozano Bartolozzi, “trata de describir la coexistencia de un número heterogéneo de actores que se relacionan entre sí y con el medio natural, precisamente a través de acciones comunicativas e informativas de tan amplia taxonomía como ofrece la naturaleza y la

sociedad humana". Es por esta razón por la que nos estamos refiriendo a un entorno, tal y como queda patente en la teoría sistémica.

Por el contrario, la escuela realista presenta un sistema cerrado donde el entorno no afecta al propio sistema, no influye ni se deja influir. No es un sistema que pueda crecer o verse afectado de alguna manera. Se trata de un modelo racional utilizado por estructuralistas como Taylor, Farol o Weber. Las máximas de límite y control son las predominantes dentro de esta perspectiva. En cambio, el ecosistema alimentario como parte del complejo relacional internacional y afectado por una perspectiva comunicativa, se corresponde con un sistema abierto que permite el flujo de información a través de los diversos actores y subsistemas.

Capítulo 6. El espacio público y la comunicación

5.1. El concepto de espacio público

La opinión pública organizada y vehiculada fundamentalmente por los medios de comunicación, las relaciones y el debate entre los actores sociales principales y las acciones de información, persuasión e investigación se canaliza a través del espacio público.

El espacio público es, en definitiva, el lugar común al que todos los actores tienen intención de acudir y el objeto que todos quieren poseer. El control del espacio público es la lucha y la tensión última, por ejemplo, dentro del complejo relacional internacional donde vive el ecosistema alimentario global y donde la información sobre nutrición es compartida, transmitida y aprehendida.

Es por estas razones, por lo que las acciones de comunicación nutricional llevadas a cabo por los medios de comunicación en todas sus vertientes (información periodística, publicidad, comunicación institucional) encuentran su verdadera motivación y utilidad. El primer nexo o lazo teórico que se encuentra entre todas herramientas es el *espacio público*. El lugar en donde se van a desarrollar en la búsqueda de su objetivo, que es el de encontrarse la opinión pública y los medios de comunicación.

Para poder analizar las claves que ofrece el espacio público, y establecer su relación de dependencia con el modelo de comunicación de la nutrición, un primer paso es entender el concepto de “público”.

Como primera aproximación se van a utilizar las explicaciones que sobre el término ofrece la Real Academia Española.

Acudiendo a esta fuente y de acuerdo con el profesor José Cisneros, especializado en comunicación y participación social, se encuentran tres sentidos a la palabra “público”. Tres sentidos que serán, a la postre, las características fundamentales que debe poseer una realidad para inscribirse y desenvolverse en el ámbito público.

El primero está relacionado con la divulgación y la difusión. Es el sentido más común y al que se le suele hacer referencia para referirse a los medios de comunicación. Así, la Real Academia, en su primera y segunda acepción, entiende lo siguiente:

1. “Notorio, patente, manifiesto, visto o sabido por todos”.
2. “Vulgar, común y notado por todos”.

En las siguientes acepciones se encuentra el segundo sentido, la segunda característica y que, según Cisneros, “tiene que ver

precisamente con lo que es propio de una comunidad, tanto en el aspecto jurídico como en su dimensión sociopolítica”⁵²:

3. “Se dice de la potestad, jurisdicción y autoridad para hacer algo, como contrapuesto a *privado*”.

4. “Perteneiente o relativo a todo el pueblo”.

5. “Común del pueblo o ciudad”.

Por último, el tercer rasgo o sentido de lo público se refiere al acceso, es decir, a aquellas personas a las que va dirigido, a los receptores, consumidores o espectadores:

6. “Conjunto de las personas que participan de unas mismas aficiones o con preferencia concurren a determinado lugar”.

7. “Conjunto de las personas reunidas en determinado lugar para asistir a un espectáculo o con otro fin semejante”.

Estas tres dimensiones son características fundamentales que debe reunir lo público y, por lo tanto, un *espacio público se definiría como el lugar en el que puede desarrollarse plenamente aquello que se hace común y manifiesto para todos y que pertenece a un conjunto de personas con características similares y que concurren en un determinado lugar.*

⁵² CISNEROS, J., *La privatización del espacio público* (Latina, nº.56: julio-diciembre 2003)

Sin embargo, para la información nutricional como objeto de la presente investigación, es más útil describir lo público tal y como lo concibió Blumer a mediados del siglo XX, es decir, como un término que se utiliza para referirse a un grupo de gente que están enfrentados por un asunto, se encuentran divididos en su idea de cómo enfocar el asunto y abordan la discusión del asunto.

Es decir, Blumer añade la perspectiva del enfrentamiento, del lugar común en el que conviven diferentes puntos de vista con el mismo objetivo de llegar a una acción concreta. Así después, Walter Lippmann, en su obra, *The Phantom Public*, de 1925, añade que el público se forma generalmente, por una parte, a través de grupos de interés que tienen buscan un logro inmediato por la forma en que se resuelve un asunto y que participan bastante activamente para conseguir sus peticiones, y por otra parte, un grupo más independiente y con actitud de espectador. Obviamente se refiere a una clasificación del público según su actitud, interés y posibilidades de acción y a una necesidad de organización de un público para generar una opinión pública coherente y legítima, que se expresa a través de ese público atento y organizado.

Reforzando ésta característica de organización que debe tener un público para actuar como tal en un determinado espacio y expresar su opinión, Price añade que “ser miembro de un público atento respecto a un asunto puede basarse parcialmente en estar, por

lo general, bien informado, pero también en un interés especial sobre un problema en particular o un conjunto de asuntos”.⁵³

Gracias al estudio del concepto de *público* es posible entender mejor a lo que nos referimos cuando se habla de espacio público; entendido como el **lugar en el que se desenvuelve la opinión pública**. Y de esta manera, conceptos como el de comunicación nutricional, serán comprendidos como las herramientas que tiene un actor social, como son los medios de comunicación, para participar del debate que se genera en el espacio público, así como para hacer partícipes a los ciudadanos de la información nutricional, que es considerado el objeto de la comunicación, “aquello que se comparte”.

Y más concretamente, los estudios de Wolton y Ferry aportan más luz acerca de cómo debería articularse el espacio público para el beneficio de una opinión de los ciudadanos que les convierta en un actor a tener en cuenta. Unos estudios que coinciden en señalar esa situación de enfrentamiento en que vive lo público.

Y una cuestión que es necesario reseñar al abordar este concepto es la de cómo distinguir lo público de lo privado, es decir, establecer una frontera que un día llegó a no existir. Para esto hay

⁵³ PRICE, V., *op.cit.* (PAIDÓS: 1994), pág. 62

que recordar los primeros siglos de la Edad Media. Con el Absolutismo, el poder político abarcaba todos los ámbitos de la vida, tanto públicos como privados. El rey era “dueño y señor”.

Ya en el Renacimiento se distingue un importante cambio. En Inglaterra se identifica lo “público” con el bien común de la sociedad y se distingue entre aquello que está abierto para todos y aquel ámbito de vida bien resguardado, definido por la familia propia y los amigos; lo privado. Por su parte, en la lengua francesa, *público* empieza aludiendo al bien común y al cuerpo político y pasa a significar un ámbito especial de sociabilidad.

El catedrático de opinión pública y senador Alejandro Muñoz-Alonso asume la visión aristotélica de que “el mejor símbolo del ámbito público sería la plaza pública, lugar de encuentro y de diálogo, de intercambio de opiniones”⁵⁴. Se trata de una imagen metafórica que ofrece una perfecta visión del entorno que podría denominarse espacio público. Un lugar de “encuentro” y de “intercambio”, al cual todas las personas pueden tener acceso. En el contexto griego clásico era el lugar donde los ciudadanos se reunían para debatir sobre los asuntos relacionados con el gobierno de la ciudad. En esta visión predominan los sentidos de difusión para hablar de los asuntos públicos y el de aspectos comunes a una

⁵⁴ MUÑOZ-ALONSO, A., et al. *Opinión pública y Comunicación política* (EUDEMA, Madrid: 1990), pp. 34-35

colectividad. Pero no hay que olvidar que el público debe reunir ciertas características apuntadas anteriormente.

Cándido Monzón también cree pertinente una delimitación preliminar entre lo privado y lo público:

«Tanto en Grecia como en Roma quedan perfectamente diferenciadas las categorías de “privado” de “público”. La esfera de lo privado gira en torno al domicilio doméstico (oikos) y en ella tiene lugar la reproducción de la vida, el trabajo de los esclavos, el servicio de las mujeres y todo aquello relacionado con la necesidad y la transitoriedad. La esfera de lo público (koiné), en cambio, se refiere a todas aquellas actividades públicas donde el ciudadano, liberado de las cargas domésticas, puede participar como ser libre en las actividades cívicas (políticas) y comunes. Frente a la esfera privada se alza la esfera de la publicidad, entendida como aquel espacio donde es posible la libertad, el diálogo y la claridad; si la esfera privada viene marcada por la subsistencia y la transitoriedad, la esfera de lo público por la competencia entre iguales y la búsqueda de lo mejor.»⁵⁵

En este comentario queda patente la relación del espacio público con la búsqueda del bien común, a través de unas bases

⁵⁵ MONZÓN, C., *op cit.* (TECNOS: 2000), pág. 29

comunicativas fundamentadas en la libertad y el diálogo, ya desde la Antigüedad.

Monzón, atendiendo a la evolución del concepto de público da gran importancia a las tertulias que se dan en los cafés de Inglaterra, a mediados del siglo XVII; y a los salones franceses. Todos ellos lugares de intercambio de informaciones y de noticias de toda índole.

Todas estas aportaciones no hacen sino confirmar que lo público necesita de un espacio o lugar común, la “plaza pública”, y, en segundo lugar, lo público hace referencia a un interés y unos objetivos compartidos por los ciudadanos. Unos individuos organizados que cuentan con una serie de características comunes y que les otorgan legitimidad para actuar dentro del sistema.

El matiz de la intencionalidad es fundamental para distinguir lo público de lo privado, ya que las personas que se reúnen en el espacio público persiguen el bien común a través de su diálogo y de sus acciones. Debido a los diferentes puntos de vista y a ese interés común, en el espacio público se abre un debate social, como ya se ha mencionado, y del que Innerarity se hace eco: “Un espacio público bien articulado requiere que haya unas cuestiones sociales que son

puestas en el ámbito de la deliberación pública y otras que son protegidas del escrutinio colectivo”.⁵⁶

Como consecuencia de este espacio público y de las interacciones que allí tienen lugar, se genera la **opinión pública** llegando a afirmarse que “ámbito público y opinión pública son conceptos paralelos o, mejor aún, entrelazados”.⁵⁷

Por cómo está conformada, desde el siglo XVIII la opinión pública ha despertado el interés de quienes ostentan el poder para conseguir controlarla y entender su comportamiento. También a nivel internacional, donde los Estados y los fuertes medios de comunicación son los principales interesados, tal y como apunta Truyol:

“En principio, y por definición, la opinión pública es algo espontáneo, que refleja la conciencia de un grupo mayor o menor de hombres frente a los problemas de la vida colectiva, nacional e internacional. Ahora bien, las condiciones de organización y de técnica de toda índole en la difusión y presentación de las noticias, acrecientan las posibilidades del Estado y de los grupos privados

⁵⁶ INNERARITY, D., *La privatización de la vida pública* (El País. 28 de enero de 2008)

⁵⁷ MUÑOZ-ALONSO, A., et al. *ob. cit.* (EUDEMA, Madrid: 1990), pp. 34-35

más fuertes en la configuración y manipulación de la opinión pública”.⁵⁸

Aunque a esta afirmación hay que añadir la fuerza que han conseguido las organizaciones internacionales no gubernamentales, en especial las ONG y las empresas multinacionales o transnacionales, que han conseguido ser una fuente de información y comunicación de primera línea para encauzar el flujo de la opinión pública a nivel internacional.

Monzón advierte el papel que tuvo Rousseau para consolidar la expresión opinión pública:

«Se suele atribuir a J.J. Rousseau la paternidad de la expresión “opinión pública”, cuando se presenta en 1750 a un premio de la Academia de Dijon con su *Discurso sobre las ciencias y las artes*. En este discurso se rebela contra la Ilustración, sus protagonistas, su ideología y el papel nefasto de la cultura. La civilización –dice- ha traído la alienación al hombre y la cultura ha desnaturalizado su estado primitivo. El hombre ilustrado ha roto con sus orígenes para convertirse en un ser social y público que vive pendiente del engaño, de las formas y de la mirada (reputación) de los demás. La cultura y su portavoz, la opinión pública, no son, sin embargo, la causa de los males, sino la consecuencia de una situación que encuentra su raíz

⁵⁸ TRUYOL Y SERRA, A., *op. cit.* (ALIANZA:1998), pág. 169

en la desigualdad humana. Esta idea la desarrolla en el Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad entre los hombres.»⁵⁹

Pero es con el llamado “contrato social” donde Rousseau establece la razón de ser de la opinión pública. Sienta las bases, de alguna manera, para el estudio de la opinión pública moderna. Habla de que las personas entregan su libertad para unirse a una nueva mentalidad común llamada voluntad general. Es una entrega al espacio público, donde tiene lugar una verdadera participación de los individuos. “La opinión pública en Rousseau pierde el carácter liberador y racional que tenía en los círculos dieciochescos (...) y se convierte en aclamación constante de la voluntad general de un Estado cuya perfección no se cuestiona”.⁶⁰

Pero no es este el lugar para presentar un tratado sobre la opinión pública. La intención aquí ha sido establecer unas bases sobre las que fundamentar las relaciones comunicativas de la sociedad y más concretamente, la razón de ser de herramientas como la comunicación de la nutrición a través de la información periodística especializada basada en la opinión pública y que facilite la comunicación entre actores.

⁵⁹ MONZÓN, C., *op. cit.* (TECNOS: 2000), pág. 47

⁶⁰ MONZÓN, C., *op. cit.* (TECNOS. 2000), pág. 49

Dentro del complejo relacional internacional donde vive el ecosistema alimentario global que mencionábamos, el espacio público se antoja fundamental a la hora de poner en común todos sus elementos. Existen una serie de factores, apuntados por Bartolozzi, por los que se puede hablar de un espacio público internacional, que serán de aplicación en el caso del ecosistema alimentario internacional:

1. En primer lugar se encuentra el espacio y el tiempo, ya que son el primer marco que encuadra la comunicación de la nutrición, y el primer rasgo del espacio público dado por el propio entorno. Ya advirtió Aristóteles que el espacio es un *medio entre extremos*, una relación”.⁶¹

El espacio, como distancia, ha sido siempre un obstáculo; aunque con el desarrollo de las nuevas tecnologías y el avance de la globalización las distancias dejan de tener tanta importancia. Además, como indica Bartolozzi, “el concepto de velocidad ha alterado el sentido convencional del tiempo”.

2. El factor demográfico, es otro elemento a tener en cuenta en el análisis de las relaciones y del espacio público internacional. La concepción que se tenga del hombre influirá en el tratamiento de los

⁶¹ BARTOLOZZI, P.L., *op.cit.* (EUNSA, Pamplona: 2001), pág. 101

problemas y de las soluciones. Los diferentes modos de vida y la actividad humana son un factor a tener en cuenta.

3. Un tercer factor es el aparato tecnológico, que está muy ligado a los sectores y actividades que coexisten en el espacio público internacional (medios de comunicación, actividades científicas, descubrimientos, desarrollo de ideas, valores y su divulgación, actividad económica, política, etc.). Su configuración y su evolución en el tiempo marca el modo de ser y de estar en el espacio público.

4. Los recursos económicos. Son un elemento muy vinculado con el resto de factores. Y es totalmente aceptable la tesis de que cuanto más primitiva es una economía, menos contactos e interacciones mantiene con los otros factores, pero cuanto más desarrollo alcanza, ocurre lo contrario, más influencia adquiere en el espacio público internacional.

5. Por último, las investigaciones del profesor Bartolozzi llevan a hablar de un universo cultural e ideológico que representa el “conjunto de ideas, creencias, mitos, saberes, comportamientos, usos, artes y demás realizaciones que se acostumbra a encuadrar bajo el amplio vocablo de cultura”. Más que un factor, el universo cultural es una interpretación y una visión acerca del *estar-en-el-mundo*.

Esta visión o interpretación del mundo no es exclusiva y las relaciones culturales, por lo tanto, conforman uno de los ámbitos

más importantes, intensos y complejos del espacio público internacional.

Un espacio público internacional que es definido por Monzón de la siguiente manera:

«El espacio público internacional es el espacio por donde fluye todo aquello que interesa o puede afectar a más de un país en forma de acciones, bienes, intereses o mensajes. El símil más ilustrativo lo tenemos en el mercado internacional. Supone fronteras abiertas, que ya que cada día es más difícil mantener espacios cerrados y exclusivos en lo físico, lo cultural, lo económico, lo comunicacional o lo religioso; está regulado por el derecho internacional o derecho de gentes; las relaciones en este espacio no lo son tanto de ciudadanos, sino de Estados y, además, jerarquizadas; se encuentra principalmente en organismos internacionales, leyes, conferencias y mercados; y utiliza la comunicación para mantener cierta unidad internacional y darse publicidad. En los medios de comunicación puede contemplarse cierta utilidad pública, pero siempre dependiente de los intereses de algún país, de cierto orden económico, de intereses privados y al servicio de un sistema de valores concreto».⁶²

⁶² MONZÓN, C., *op cit.* (TECNOS: 2000), pág. 316

5.2. Los medios de comunicación como actores del espacio público

Por otro lado, los medios de comunicación son una pieza importante como herramienta para integrar ámbito público y opinión pública. Aún hoy en día, y pese a la evolución de la sociedad en torno a las nuevas tecnologías, lo siguen siendo. El triángulo formado por medios de comunicación, opinión pública y espacio público se debe analizar como un todo, fundamentalmente si se habla de un sistema como es el ecosistema alimentario global.

La opinión pública se desarrolla y se expresa principalmente a través de los medios de comunicación en un ambiente que acepta los derechos individuales y la libertad de expresión, como el que propugna el liberalismo. De ahí la expresión “régimen de opinión” y la conciencia de que “la prensa” se erige como el cuarto poder.

De estas afirmaciones se desprenden las diferentes concepciones acerca del rol que juegan los medios en la sociedad. Existe, por un lado, una corriente funcionalista, cuyos más importantes exponentes son, entre otros, Talcott Parsons, P. Lazarsfeld, Merton o E. Durkheim, y que atribuye a los medios el papel de sustentadores de las normas sociales, conservando así el sistema.

Este enfoque otorga una gran importancia al entorno, al lugar en el que se desenvuelve la sociedad. Los medios de comunicación,

como actores fundamentales en la comunicación de la nutrición en la sociedad, se verían necesariamente determinados por el entorno.

Para la teoría sistémica aplicada a la comunicación, la corriente funcionalista será muy útil en el sentido de que considera a los medios como sustentadores de la integración y el orden interno del propio sistema y de esta manera, como apunta Cándido Monzón, “satisfaciendo las necesidades y demandas de la sociedad es como los medios de comunicación contribuyen involuntariamente al beneficio de la sociedad”⁶³. Cierta capacidad de independencia y autorregulación es atribuida a los medios dentro de esta corriente, lo cual ha despertado críticas.

Por otro lado también existe una corriente crítica que engloba teorías como el determinismo tecnológico, defendido por Marshall McLuhan (concepto de *aldea global*) y Harold Innis, o teorías que atribuyen a los medios la facultad del cambio social a través de los modelos y esquemas que presentan. En esta última corriente se encuentra Elizabeth Noelle-Neumann y su “espiral del silencio”, una idea que plasma el potencial de los medios de comunicación para actuar sobre la opinión pública y, de alguna manera, establecer una conciencia social dentro de un espacio público determinado por su alcance ya que actúan como altavoces-transmisores.

⁶³ MONZÓN, C., *op cit.* (TECNOS: 2000), pág. 231

La conciencia de que los medios “modelan” la sociedad es patente y se traduce en la teoría de Shaw y McCombs basada en la afirmación de Bernard Cohen, quien en 1963, en *The Press and Foreign Policy*, subrayó que la prensa no podría tener éxito durante mucho tiempo diciendo a la gente qué pensar; aunque sí tendría éxito diciéndole sobre qué tiene que pensar. Años más tarde, en 1977, nace la teoría de la *agenda setting* por la que se establece que los medios fijan los temas para la opinión pública. Como consecuencia se establece una lucha para controlar esa agenda entre los medios de comunicación y otros actores como los políticos, las empresas o los grupos de presión.

Una vez que la opinión es pública, pasa a exponerse a la mirada de los demás, integrándose de esta manera en el espacio público donde todo el mundo, si quiere, la puede contemplar, participar en ella, aportar nuevas opiniones, estar a favor o en contra e, incluso, manipular.

TERCERA PARTE: LA COMUNICACIÓN ESPECIALIZADA EN NUTRICIÓN

IV. La comunicación de la nutrición en España

Capítulo 6. La comunicación como pilar del ecosistema alimentario global

El ecosistema alimentario global al que aludíamos es el entorno donde se desenvuelve la *información sobre nutrición*, que vive en el espacio público. Y es precisamente en este entorno donde se hace vital tener presente a la comunicación como fenómeno humano, social, referencial y complejo, que tiene lugar en unas coordenadas espacio-temporales concretas. Llegando a adquirir, en este sentido, el carácter sistémico que explicábamos, en alusión a la interconexión entre las partes que conforman y dan sentido y coherencia al todo.

El ecosistema alimentario global encuentra en la comunicación y la información a uno de sus pilares más fuertes. Si este ecosistema alimentario global es entendido como parte de un verdadero complejo relacional internacional, entonces puede ser considerado como un “sistema comunicativo donde sus elementos se clasificarán y diferenciarán más por su actividad informativa que por su ubicación o dimensión territorial”.⁶⁴

⁶⁴ BARTOLOZZI, P.L. (2001), *De los imperios a la globalización*, EUNSA.

De ahí la importancia que van cobrando los llamados actores *sui generis*, como las empresas multinacionales, los gobiernos, las instituciones públicas, los lobbies o grupos de presión, los prescriptores de nutrición y salud, las entidades científicas o los medios de comunicación. En este contexto, se advierte también una revalorización del papel de los individuos, de sus derechos y responsabilidades como ciudadanos y como consumidores. Precisamente las corrientes normativas actuales quieren poner en valor el papel del ciudadano como consumidor y como eslabón esencial en la cadena alimentaria, tal como refleja la reciente Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios, aprobada el 27 de marzo de 2014⁶⁵. Precisamente esta normativa señala la comunicación como la clave para la protección del consumidor. Así, un ciudadano mejor informado será un ciudadano más protegido.

Algunos rasgos del complejo relacional internacional, donde participa el ecosistema alimentario global, desvelan que se trata de un hábitat de naturaleza informativa donde la comunicación de masas tiene su entorno más favorable para desarrollarse:

- El concepto de relación implica referencia, conexión, finalidad, comunicación... Debido a que las relaciones son vistas como intercambio y confrontación de intereses.
- El complejo relacional tiene un entramado comunicativo.

⁶⁵Ley 3/2014, de 27 de marzo, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre.

Está sobradamente fundamentado que “el sistema internacional puede concebirse tomando como base de referencia una red de comunicaciones sumamente amplia y complicada”.⁶⁶ Red de relaciones donde van a convivir el sistema alimentario y el estado nutricional de las poblaciones, que serán muy afectados por el fenómeno comunicativo.

Tal como ha apuntado Rafael Caldach, “la comunicación en su doble dimensión: semiótica, es decir en cuanto proceso de transmisión de símbolos y significados, y social, en la medida en que se desarrolla mediante ciertas conductas interactivas, a nivel individual y/o grupal, que permiten generar relaciones entre colectividades humanas” y, continúa argumentando, que “la comunicación no sólo es una forma específica de relación social en sí misma, sino que impregna cualquiera de las restantes formas de relación social dotándolas de un significado y una trascendencia más general que la que resulta de los actores directamente intervinientes. En otras palabras, la comunicación permite no sólo transmitir mensajes entre los actores participantes en una determinada forma de relación social, sino también convertir en mensaje (o noticia) la

⁶⁶ McCLELLAND, Ch., citado por BARTOLOZZI, P.L., *Íbid.* (2001)

propia relación social haciéndola accesible a otras muchas colectividades”.⁶⁷

De esta manera, la información sobre nutrición que parte desde los medios de comunicación hacia los ciudadanos se convierte en una forma de relación social que, en muchas ocasiones, acaba transformándose en mensaje o noticia. Esta idea recibe fuerza por la reciente penetración de las redes sociales como medio de comunicación en nuestra sociedad. Son, en muchas ocasiones, los ciudadanos y los consumidores quienes, en su relación con una información, se convierten en protagonistas mismos de la información.

De este modo, y puesto que existe un complejo relacional internacional en el cual se desarrolla el ecosistema alimentario global, se puede hablar de una sociedad internacional y de una opinión pública internacional que cuenta con una voz propia y un papel creciente en este complejo sistema. Como alternativas también se han acuñado términos como “sociedad mundial”, “civilización mundial” o “comunidad internacional”; aunque esta última también ha sido utilizada para referirse al conjunto de actores o elementos

⁶⁷ CALDUCH, R., “Cultura y civilización en la sociedad internacional”; En: *Iglesia, Estado y Sociedad Internacional: Libro homenaje a D. José Jiménez y Martínez de Carvajal* (Universidad San Pablo – CEU. 2003), pp. 299-322.

que se relacionan, siguiendo las normas del Derecho Internacional Público o Derecho de Gentes.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, por *Sociedad* entiende una “reunión mayor o menor de personas, familias, pueblos o naciones”, y en su segunda acepción, “agrupación natural o pactada de personas, que constituyen unidad distinta de cada uno de sus individuos, con el fin de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o alguno de los fines de la vida”.⁶⁸

Esta definición muestra claramente la necesidad de establecer relaciones y sociabilidad, cuya base es la **comunicación vía emisor-receptor**, que encarna perfectamente el complejo relacional internacional, tal y como insiste el profesor Bartolozzi: “si se entiende que la sociedad es el resultado de la acción compartida de los actos sociales, que es un *prius*, la existencia del complejo relacional internacional evidencia la realidad de esa actividad social”.

Siguiendo con esta línea, Calduch habla de público internacional al referirse a aquel que se constituye por individuos o

⁶⁸ DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA, (22 ed., 2001), 1ª y 2ª acepción del término “Sociedad”

colectividades que pertenecen a distintos países y que participan en “flujos transnacionales de comunicación”.

Pero no se pretende insistir más en este discurso, puesto que no es el principal objeto de estudio, por lo que un mayor desarrollo de ésta línea no haría sino introducir mayor confusión. Todo ello ya ha sido suficientemente analizado por otros autores como Celestino del Arenal en su “Introducción a las Relaciones Internacionales”; Rafael Calduch, en “Dinámica de la Sociedad Internacional”; Felipe Sahún, con su libro, “De Gutenberg a Internet: la Sociedad Internacional de la Información”, o Antonio Truyol y Serra en “La Sociedad Internacional”.

Capítulo 7. Los principales actores en la comunicación de la nutrición en España

Como hemos analizado en capítulos precedentes, podemos definir la comunicación como un “modo peculiar de compartir algo”. En este sentido, para poder hablar de comunicación, tienen que confluir sus cinco características. La comunicación será humana (se da sólo entre seres humanos), social (se requieren dos sujetos o unidades comunicativas), referencial (se refiere siempre a una realidad objetiva y cognoscible), compleja (exige expresión e interpretación de lo compartido, y un resultado tras la interacción entre ambas) y se da en presente vivido (la expresión y la interpretación ocurren siempre en presente, aunque no tienen por qué coincidir en el tiempo).

En el caso concreto que nos ocupa, como es la comunicación de la nutrición, el objeto de la comunicación, es decir, lo que sea comunicado o compartido será la información sobre nutrición. Nos referimos a los contenidos que se circunscriban a esta disciplina científica, que forma parte de las Ciencias de la Alimentación.

Estas ciencias, como veíamos, presentan un aspecto poliédrico, pues son numerosos los planos que conforman el fenómeno de la alimentación. La antropología, la psicología o la sociología son disciplinas anexas que vienen a explicar y contextualizar el

fenómeno de la alimentación, dado que el alimento es considerado también como una unidad con dimensiones psicológicas y socioculturales.

La nutrición, por tanto, es parte del fenómeno de la alimentación en la medida en que se centra en el estudio de la dimensión biológica del alimento, aquella que trata la satisfacción de las necesidades fisiológicas del organismo.

No obstante, aunque la ciencia de la nutrición hace referencia a un proceso interno, involuntario e invariable, la información nutricional es considerada uno de los factores que determinan los hábitos alimentarios. Y, por tanto, esta información nutricional sí que puede ser modulada en el proceso de la comunicación de la nutrición y llegar a influir, de una manera o de otra, en la configuración de los hábitos alimentarios de los individuos y las poblaciones, con los efectos sobre el estado de salud que hemos apuntado en capítulos previos.

Por este motivo, es de vital importancia estudiar los actores que intervienen en la comunicación de la información nutricional. Una información que vive y se desenvuelve en el espacio público que caracterizábamos. Y que puede ser transmitida, recibida y compartida de muy diversas maneras.

Como decíamos, la información nutricional será el objeto de la comunicación que estudiamos; la información nutricional será *aquello que es compartido* en el proceso de la comunicación especializada.

Atendiendo a la característica *social* de la comunicación, podemos identificar los siguientes actores que llevan a cabo la comunicación de la nutrición:

- **Medios de comunicación**

La información nutricional puede ser presentada como noticia y ser ubicada en diversas secciones (salud, ciencia, sociedad, política). La elección de la sección, e incluso la existencia de una subsección dedicada exclusivamente a la nutrición, es un dato importante que revela el tratamiento y el enfoque en la presentación de dicha información, tal como analizaremos más adelante.

- **Empresas del sector agroalimentario**

Las empresas agroalimentarias son actores de suma importancia en la comunicación de la nutrición. A través de sus departamentos de marketing, se diseñan las líneas maestras que conforman la información nutricional que los productos alimentarios llevan asociada. Una de las variables del marketing alimentario más estudiadas es la publicidad de alimentos y bebidas. Esta variable tiene sus propios fines y medios, y aunque la información nutricional forme parte de los mensajes publicitarios de alimentos, no es objeto de esta investigación. La publicidad de alimentos y bebidas se dirige

al incremento de las ventas y, por tanto, del beneficio económico de las empresas alimentarias. En esta investigación nos centramos en la información nutricional que se encuadra en el ejercicio del periodismo especializado en nutrición.

- **Instituciones y organismos públicos**

Estas instituciones pueden ser de ámbito local (municipal y autonómico), nacional e internacional, con mención especial al marco europeo.

Sirvan como ejemplos las Concejalías de Salud y los Institutos de Alimentación y Nutrición de ámbito municipal o autonómico, los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Agricultura, Pesca y Alimentación a nivel estatal. Destacamos la existencia de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), organismo autónomo adscrito al primer ministerio citado a través de la Secretaría General de Sanidad y Consumo.⁶⁹

La AECOSAN, precisamente, cuenta entre sus funciones con la planificación, coordinación y desarrollo de estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición, y en particular, en la prevención de la obesidad.

⁶⁹ Artículo 43.1.a de la Ley 6/1997, de 14 de abril, de Organización y Funcionamiento de la Administración General del Estado

En el ámbito internacional, los principales actores que intervienen en la comunicación de la nutrición, es decir, que emiten información nutricional al espacio público internacional son:

- i. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que cuenta con un grupo dedicado en exclusiva a la nutrición.
- ii. **La Organización para la Agricultura y la Alimentación** perteneciente a las Naciones Unidas (FAO)
- iii. **La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA o *European Food Security Agency*)**
- iv. **El Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC o *European Food Information Council*)**, con sede en Bruselas (Bélgica).

Este organismo cobra una especial relevancia en el marco de la investigación. Se trata de una organización sin ánimo de lucro que proporciona información científica sobre la seguridad y calidad alimentaria y la salud y nutrición a los medios de comunicación, a los profesionales de la salud y la nutrición, y a los educadores, de una forma que la pueden entender los consumidores.

En la misma línea que se presenta al comienzo de la investigación, este organismo reconoce que en respuesta al aumento

de la necesidad por parte del público de información científica y fiable sobre la calidad y seguridad nutricional de los alimentos, su misión es conseguir que el público comprenda mejor estos temas da.

Este organismo pone especial énfasis en que toda la información que publican ha sido sometida a un proceso de revisión por los miembros de un Comité Científico Asesor propio, que está formado por un grupo de reconocidos expertos de toda Europa que asesoran al EUFIC sobre sus programas de información y comunicación, asegurando que toda la información está basada en evidencias científicas, tiene relevancia y es objetivamente correcta.

Además, el EUFIC consulta a otros expertos científicos para realizar estudios de mercado con consumidores y proyectos sobre comunicación científica, y cuentan con un Comité Editorial propio para gestionar la comunicación de los temas alimentarios y nutricionales.

Este organismo participa activamente en iniciativas europeas de las Direcciones Generales de Investigación e Innovación y de Salud y Consumidores, donde interviene en numeros proyectos como agente difusor de los estudios que se desarrollan.

Por otra parte, es preciso señalar que el EUFIC está financiado por compañías de la industria europea de la alimentación y bebidas, y recibe fondos de proyectos de la Comisión Europea. Está dirigido

por un Comité de Directores que se elige entre las compañías miembro. De esta manera, los miembros actuales del EUFIC, que deben firmar una declaración de transparencia, son: Abbott Nutrition, Bunge, Cargill, Cereal Partners, Coca-Cola, Dow Seeds, DSM Nutritional Products Europe Ltd., Ferrero, General Mills, Mondelēz Europe, Mars, McDonald's, Nestlé, PepsiCo, Pinar Et, Tereos, Ülker, Unilever.

v. El Consejo Internacional sobre Información Alimentaria (IFIC o *International Food Information Council Foundation*), con sede en Washington (Estados Unidos).

De la misma manera que el EUFIC, su homólogo internacional, el IFIC se configura como un organismo independiente cuya misión se centra en comunicar al público de manera efectiva la información sobre salud, nutrición y seguridad alimentaria desde la evidencia científica.

Muy en la línea de la presente tesis doctoral, su campo de acción se circunscribe a un ambiente global (el denominado espacio público internacional donde se presenta el llamado ecosistema alimentario global), donde tiene lugar la transmisión de la información nutricional para una elección de alimentos por parte de los consumidores.

Este organismo se incorpora a la Administración de los Estados Unidos como organización de educación pública en 1991. Resalta su vocación de servicio a la sociedad a través de la comunicación científica de la alimentación y la nutrición, y se desvincula de la acción lobista como grupo de presión para la configuración de políticos, partidos políticos o intereses corporativos. Cuentan con un equipo de 350 expertos que suministran información sobre nutrición y seguridad alimentaria a los medios de comunicación y a los periodistas especializados en alimentación y salud.

- **Instituciones del ámbito social**

Son diversos y numerosos los actores sociales que se dedican a la transmisión de información nutricional.

En este apartado, encuadramos a las Universidades y Centros de Investigación. De especial relevancia en España es el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), del que forma parte el **Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN)**, el antiguo Instituto del Frío, desaparecido en 2011 después de 60 años de historia. El nuevo instituto cuenta con un Departamento de Metabolismo y Nutrición (DMN) especializado en el estudio de la nutrición en el contexto de la salud global.

Destacan, por otra parte, como actores que intervienen en la comunicación de la nutrición en España los Colegios Profesionales

de Dietistas-Nutricionistas, que agrupan a los profesionales sanitarios especializados en la nutrición humana y la dietética según recoge la Ley 44/2003 de Ordenación de Profesiones Sanitarias (LOPS).⁷⁰

De la misma manera, existen en nuestro país numerosas organizaciones sociales y sociedades científicas dedicadas al estudio y difusión de la nutrición, como la Fundación Española de la Nutrición (FEN), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) o la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), agrupadas bajo el paraguas de la FESNAD (Federación Española de Asociaciones de Nutrición, Alimentación y Dietética).

Por otra parte, hemos de incluir como actores que intervienen en la transmisión de la información nutricional a las asociaciones de consumidores y usuarios, como la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) o FACUA-Consumidores en Acción, fundadas como organizaciones no gubernamentales (ONG's) sin ánimo de lucro en 1975 y 1981 respectivamente. Entre sus misiones se encuentran la protección de los consumidores contra los riesgos susceptibles de afectar a su salud y seguridad, así como la protección del derecho a

⁷⁰ Ley 44/03 de 21 de noviembre, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Disponible en http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/144-2003.html

la información y la educación.⁷¹ Esta doble misión entronca a la perfección con el planteamiento final de la tesis doctoral, como veremos más adelante.

Una vez analizados los principales actores que participan en la comunicación de la nutrición, se hace preciso estudiar cómo llevan a cabo la transmisión de la información nutricional que finalmente impacta en los ciudadanos y consumidores.

Cada uno de los actores analizados se caracteriza por presentar diferentes fines en el proceso de la comunicación de la nutrición. Por este motivo, cada actor emplea diferentes medios para alcanzarlos.

En primer lugar, según Martín Algarra, el fin de los medios de comunicación consiste en servir de instrumento fundamental para el conocimiento del mundo, que redunda en la comprensión mutua, la comunión y la integración social de los copartícipes en el proceso de la comunicación.

Para lograr este fin, los medios de comunicación están dedicados a la transmisión de información nutricional. De forma

⁷¹ Misión de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), Disponible en www.ocu.org

general, la información es el mensaje que, en este caso, el emisor (*medios de comunicación*) hace llegar al receptor (*ciudadanos*). Para poder hablar de información en el contexto de los medios de comunicación, deben confluír una serie de características: pertinencia, relevancia, actualidad, grado de influencia en la sociedad. Es información aquello que es pertinente (aquello que importa en un momento determinado), relevante (aquello que incumbe a un número de personas significativo), actual (aquello que transcurre y/o afecta al presente) y influyente (que tiene la capacidad de influir o implicar a la sociedad).

Podemos definir, por tanto, la **información nutricional transmitida por los medios de comunicación** como todo mensaje pertinente, relevante, actual e influyente en materia de nutrición ofrecido por los medios de comunicación.

No obstante, también otros actores que participan en la comunicación de la nutrición utilizan la vía de la información para trasladar un mensaje a los ciudadanos. Las empresas alimentarias transmiten información nutricional a los consumidores a través de su Departamento de Comunicación (en forma de comunicados, ruedas de prensa, declaraciones, entrevistas con los medios, eventos) y a través del etiquetado nutricional de sus productos. Por otra parte, la nutrición está comenzando a formar parte de los planes de Responsabilidad Social Corporativa de las empresas alimentarias, lo que demuestra la creciente preocupación por la nutrición y la

constatación de que la nutrición es sinónimo de una buena imagen corporativa, lo que también puede contribuir a un incremento de las ventas de sus productos.⁷²

Igualmente, las instituciones y organismos públicos transmiten información nutricional a los ciudadanos a través de campañas de promoción de la salud, actos públicos (conferencias, eventos, jornadas científicas) y publicaciones divulgativas (libros, documentos y artículos en revistas científicas).

A menudo, estos actores utilizan también la plataforma de los medios de comunicación para trasladar a los ciudadanos la información nutricional. Como ejemplos, podemos citar el sitio *web* de información alimentaria www.alimentacion.es, del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. O las entrevistas en diarios, televisión o radio al personal científico-investigador de las principales instituciones dedicadas al estudio y divulgación de la Nutrición (Universidades, Centro Superior de Investigaciones Científicas, Fundación Española de la Nutrición, Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, etc.)

Como segundo actor que interviene en la comunicación de la nutrición encontramos a las empresas agroalimentarias. El fin de estas compañías, muchas de ellas multinacionales, consiste en

⁷² Tomado de los planes estratégicos de la multinacional alimentaria Mars Spain.

incrementar su beneficio económico a través de un aumento en las ventas de sus productos. Para ello, las empresas cuentan con la ayuda del **Marketing** o Mercadotecnia, que se encarga de estudiar la manera de satisfacer las necesidades de los consumidores mediante la creación, posicionamiento y distribución de los productos en el mercado.

El Marketing opera con cuatro variables fundamentales (las denominadas “cuatro pés”), que deben combinarse de manera adecuada para lograr su fin. Estas variables son el producto (*Product*), el precio (*Price*), el posicionamiento del producto (*Placement*) y la promoción (*Promotion*). Son las diversas estrategias con que cuenta el Marketing para conseguir su objetivo.

Dentro de la cuarta variable, la promoción, se encuentra la Publicidad. No debe confundirse, por tanto, Publicidad con Marketing. La Publicidad es tan sólo una herramienta del Marketing, utiliza la comunicación con el objetivo de que el consumidor satisfaga una necesidad a través de la adquisición de un producto determinado. La publicidad se basa en la comunicación. Sin comunicación, no hay publicidad.

Las empresas agroalimentarias utilizan también la plataforma de los medios de comunicación para conseguir sus fines, y lo hacen a través de la vía de la publicidad que acabamos de señalar. De esta manera, encontramos ejemplos de publicidad de las empresas

agroalimentarias no sólo en forma de publicidad exterior (autobuses, marquesinas, cabinas telefónicas, relojes, vallas y carteleras, quioscos, contenedores, monopostes); sino también en los distintos soportes de los medios de comunicación (periódicos, revistas, suplementos, televisión, radio, cine, Internet). En este último caso, la publicidad despliega todos sus géneros para captar la atención de los ciudadanos: anuncios en televisión, publrreportajes en periódicos, entrevistas, cuñas publicitarias en radio, enlaces patrocinados en Internet y un largo etcétera.

Las empresas alimentarias, de modo voluntario, pueden adherirse a un Código de Autorregulación de Publicidad de Alimentos y Bebidas (Código PAOS)⁷³, que establece las pautas y recomendaciones a observar en relación a los mensajes publicitarios sobre alimentos y bebidas dirigidos a niños menores de 12 años.

⁷³ En 2005 el Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB) firmaron un primer **Código de Autorregulación** que establecía las reglas que rigen el desarrollo, ejecución y difusión de los mensajes publicitarios dirigidos a menores de 12 años. Este código formaba parte de la incipiente **Estrategia NAOS** (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) promovida por la AESAN y dirigida a sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.. El 26 de diciembre de 2012 la Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Presidenta de la AECOSAN suscribieron con FIAB, la Asociación para la Autorregulación de la Publicidad (Autocontrol), el sector de la distribución (ANGED, ASEDAS y ACES), la hostelería (FEHR) y la restauración (FEHRCAREM), **el nuevo Código PAOS** en un paso adelante en el cumplimiento de la **Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición** aprobada por las Cortes en 2011, que en sus artículos 45 y 46 obligaba a promover acuerdos de corregulación y códigos de conducta con los operadores económicos para regular la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a niños y jóvenes de 15 años, con el fin de prevenir la obesidad y promover hábitos saludables.

A modo de ejemplo, se ofrecen algunos ejemplos de publicidad de alimentos extraídos de diferentes momentos históricos.



FIGURA 9. Anuncios tradicionales de Cola-Cao y Danone.



FIGURA 10. Anuncios tradicionales de Coca-Cola y Nocilla.



FIGURA 11. Anuncio actual de la multinacional de comida rápida *Mc Donald's*.

Como se aprecia en la imagen, la empresa *Mc Donald's* asemeja la lactancia materna a una hamburguesa.



FIGURA 12. Anuncio actual de televisión de la multinacional Kellogg's.

No hace falta señalar la eficacia probada de la publicidad para lograr los fines comerciales de las empresas agroalimentarias. Por este motivo, observamos la presencia de publicidad de alimentos junto a las noticias sobre nutrición. A continuación, se ofrece un ejemplo.



FIGURA 13. Ejemplo de la publicidad de alimentos junto a las noticias sobre Nutrición.

Fuente: *Elmundo.es* (sección de Salud, subsección de Nutrición). 1-09-2010.

Incluso se han detectado sesgos publicitarios en el interior de las informaciones o noticias publicadas por los medios de comunicación. A continuación, se ofrece un ejemplo que demuestra cómo las empresas alimentarias hacen acto de presencia en las noticias (no sólo en las informaciones sobre nutrición), constituyendo así un elemento de publicidad indirecta para los consumidores. En la imagen se puede ver una gran fotografía de la comida rápida típica del establecimiento *Burger King*.

Rumores de venta disparan la cotización de Burger King

'The Wall Street Journal' asegura que una firma de capital riesgo negocia la adquisición de la multinacional de comida rápida

EL PAÍS - Madrid - 01/09/2010

Vota ☆☆☆☆☆ | Resultado ★★★★★ 3 votos

Comentarios - 0

Burger King, la segunda mayor cadena de comida rápida de Estados Unidos, está subiendo con fuerza hoy en la Bolsa de Nueva York después de que *The Wall Street Journal* publicara que negocia una posible venta desde hace semanas con firmas de capital riesgo.

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas

La noticia, en la que el diario no revela sus fuentes, ha hecho que las acciones de la popular multinacional (que cotiza desde 2006) se elevaran un 8,8%. Cada se negocia a 17,9 dólares.

El diario recuerda que una de las firmas que puede estar interesada en ir más allá en estas negociaciones es 3i Group, una firma británica, según detalla el diario, que recuerda que Burger King ya estuvo en manos de firmas de capital privado antes de que empezara a cotizar hace cuatro años.

En 2002, un grupo liderado por TPG Capital, Bain Capital y Goldman Sachs Capital Partners compró la cadena de hamburgueserías por cerca de 1.500 millones de dólares al grupo británico Diageo, el mayor productor mundial de bebidas alcohólicas. Esas firmas de inversión aún controlan el 32% de Burger King y tienen por tanto un importante peso en el Consejo de Administración de este grupo. Pueden, por tanto, influir en la decisión final.



FIGURA 14. Noticia sobre Burger King que incluye publicidad indirecta sobre sus productos. Publicada en ElPais.com el 1-9-2010.

Como se ha comentado anteriormente, el resto de actores que intervienen en la comunicación de la nutrición (organismos públicos e instituciones públicas y organizaciones sociales) emplean la vía de la información para llevar a cabo la comunicación de la nutrición. Y, en muchas ocasiones, estos sujetos utilizan también la plataforma de los medios de comunicación para lograr sus fines.

A modo de resumen, se ofrece una tabla que recoge los principales actores que participan en la comunicación de la nutrición e indica cuáles son sus fines, el objeto de la comunicación y los medios que emplean para alcanzar dichos fines.

Tipo de actor	Fines	Objeto y Medios
Medios de Comunicación	Instrumento para el conocimiento del mundo	Objeto: Información nutricional Medios: información, noticias
Empresas agroalimentarias	Beneficio económico mediante la venta de sus productos	Objeto: mensajes publicitarios e informativos sobre nutrición Medios: Marketing Alimentario y Publicidad de Alimentos y Bebidas Estrategias de imagen corporativa e imagen de marca

Instituciones y organismos públicos	Servicio a la sociedad	<p>Objeto: información nutricional</p> <p>Medios: campañas de promoción de la salud y eventos informativos (comunicados, ruedas de prensa, declaraciones, congresos científicos)</p>
Organizaciones sociales	Investigación, divulgación científica	<p>Objeto: información nutricional</p> <p>Medios: publicaciones, presencia en los medios de comunicación, estrategias de divulgación científica</p>

Tabla 1 . Actores que intervienen en la comunicación de la nutrición.

Fuente: elaboración propia.

Para centrar el objeto de estudio de la tesis doctoral, señalamos a los medios de comunicación como actores dedicados a la comunicación de la nutrición. Sin duda, son actores destacados dedicados a la transmisión de la información nutricional a la población. Más concretamente, podemos hablar **de información periodística especializada en nutrición**, como parte de la información periodística especializada en salud.

En este ejercicio, los medios de comunicación se encargan de transmitir la información nutricional a los ciudadanos empleando cualquiera de sus soportes (periódicos y revistas impresas y digitales y espacios en televisión o en radio).

Como hemos apuntado, las informaciones sobre nutrición deben reunir una serie de características para convertirse en noticia: deben ser actuales, pertinentes, relevantes y presentar un alto grado de influencia.

Atendiendo a la responsabilidad de los medios de comunicación a la hora de influir en los hábitos alimentarios de la población a través de sus mensajes, la información nutricional debe presentar rigor científico, corrección, claridad, estructura, sencillez, amenidad. Una buena elección de los temas y titulares, un estilo periodístico ágil y accesible y el apoyo de material multimedia acertado (fotografías, infografías, vídeos, enlaces) son recursos periodísticos que convierten a la información en noticias atractivas y dinámicas, y con capacidad para ejercer una influencia acertada sobre los lectores, que son a la vez consumidores.

Se confirma, en este sentido, la necesidad de lograr el establecimiento del concepto de información periodística especializada que introdujo el profesor Javier Fernández de Moral.

El catedrático de periodismo especializado sostiene que la información periodística especializada es “un sistema de vertebración de la información que se apoya sobre el experto que trabaja un área concreta y determinada dentro de un medio, también concreto y determinado, con las características de profundización y fiabilidad en los mensajes que transmite”.⁷⁴

A este respecto, se hace necesario afianzar la información periodística especializada en nutrición como una parte de la información periodística especializada en salud, que sea capaz de trasladar a la sociedad esa área concreta y determinada que es la nutrición y cumpliendo esos criterios de profundidad y veracidad que los mensajes exigen.

Este periodismo especializado será, por tanto, un periodismo que busca ampliar la intelectualidad del receptor evitándole una inmersión ciega en el vasto mundo de los medios de comunicación. Y en el caso de la información periodística especializada en nutrición servirá no sólo para dar respuesta a las aspiraciones, en conocimientos y actualidad, de públicos interesados en alimentación y nutrición, sino también para crear estructuras interesantes de contenidos, capaces de sustentar la difusión y la configuración de hábitos alimentarios saludables.

⁷⁴ FERNÁNDEZ DEL MORAL, Javier. (1983). *Modelos de comunicación científica para una información periodística especializada*, Madrid, Dossat, p. 49.

V. Análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición publicadas en medios de comunicación españoles. El caso de ElPais.com y ELMundo.es

Capítulo 8. Definición de la muestra y justificación. Diseño metodológico.

La muestra seleccionada para llevar a cabo el análisis de las informaciones sobre nutrición publicadas por los principales medios de comunicación españoles cuenta con las siguientes características que motivan la justificación de su elección:

- Se analizan las cabeceras digitales *ElMundo.es* y *ElPais.com*, que son los dos diarios de información digital generalista más leídos en España, con 8.388.000 y 8.567.000 lectores respectivamente, según los datos de audiencia en Internet para el mes de octubre de 2014 publicados por la consultora comScore. El criterio de audiencia, obviamente, marca el primer criterio de selección de ambas cabeceras.
- En segundo lugar, según los últimos estudios publicados por la Comisión Europea y por la FECYT que apuntan a Internet como primera fuente de información sobre salud, se ve conveniente seleccionar los diarios digitales de ambas cabeceras, en vez de sus ediciones impresas.

- El espacio temporal analizado abarca desde enero de 2014 hasta junio de 2014. Se pretende seleccionar un periodo relativamente amplio, seis meses, que consiga observar las tendencias de la información presentada en cuanto a temática, tratamiento y seguimiento de la información. No obstante, se ve necesario acotar en el tiempo el periodo de análisis, pues pretender abarcar un espacio temporal más extenso tampoco va a ofrecer mayores aportaciones a la investigación sino un mayor volumen de noticias a analizar y la consiguiente sobreinformación.

Como diseño metodológico, se ha empleado el análisis cuantitativo y de contenido como método analítico clásico perteneciente a las Ciencias Sociales, especialmente a las Ciencias de la Comunicación. Este método pretende analizar tanto la cantidad como la calidad de las informaciones publicadas por los medios de comunicación.

Por una parte, el análisis cuantitativo mide la extensión total de la noticia (en número de palabras), la estructuración del titular (antetítulo, título y subtítulo, y la extensión de éste último) y la estructuración general de la información medida en número de párrafos. Y, por otra parte, el análisis de contenido pretende hacer una radiografía de la calidad informativa de la noticia. Para lograr este fin, este segundo análisis observa variables tales como:

- La sección donde se ubica la información
- El contenido del titular y su composición (antetítulo, título y subtítulo)
- La autoría de la noticia
- El género periodístico utilizado
- Las fuentes informativas reflejadas en el cuerpo de la noticia
- La citación de personajes e instituciones de interés que avalen la información que se presenta
- La temática seleccionada y las palabras clave que aparecen en la noticia
- El lenguaje empleado en la redacción de la información
- La incorporación de recursos audiovisuales que acompañan al texto
- La inclusión de enlaces web en el cuerpo de la noticia
- La incorporación de links a redes sociales
- La publicidad asociada a la información, presentada tanto en el cuerpo de la noticia como de manera anexa al mismo en la misma página

Ambos análisis vienen a caracterizar cómo son las informaciones sobre nutrición publicadas por los principales medios de comunicación españoles, en este caso ElMundo.es y ELPais.com.

El análisis de la información periodística especializada en nutrición vendrá a confirmar, validar o refutar las hipótesis propuestas en el planteamiento de la presente tesis doctoral.

Capítulo 9. Resultados y discusión

A continuación se expondrán los resultados del análisis cuantitativo y de contenido de las informaciones sobre nutrición publicadas por los diarios digitales generalistas *ElMundo.es* y *ElPais.com*. La sistematización de la información analizada se encuentra recogida en forma de tablas en el Anexo 2. Esta información está clasificada según la cabecera estudiada y el mes de publicación de las noticias.

El análisis de las noticias sobre nutrición que componen la muestra arroja los siguientes resultados:

- En primer lugar, existe una diferencia muy significativa en cuanto al número de noticias sobre nutrición publicadas por ambos diarios. En el caso de *ElMundo.es* la cifra se sitúa en 53 noticias a lo largo de los seis meses estudiados (enero a junio de 2014), mientras que esta cifra desciende a 37 para *ElPais.com*. Es cierto que *ElMundo.es* cuenta con una sección de salud y una subsección de nutrición en ella.
- La distribución temporal de las noticias es también variada para ambos periódicos y no parece obedecer a ningún criterio informativo. En el caso de *ElMundo.es*, la distribución es la siguiente: 15 noticias en enero, 8 en febrero, 6 en marzo, 4 en abril, 11 en mayo y 9 en junio. Y en el caso de *ElPais.com* la *distribución* sigue el siguiente patrón: 7 noticias en enero, 4 en febrero, 3 en marzo, 3 en

abril, 7 en mayo y 13 en junio. Curiosamente la mayor concentración de noticias se produce en meses muy alejados entre sí para cada uno de los dos periódicos, en el mes de enero en el caso de *ElMundo.es* y en el mes de junio en el caso de *ElPais.com*. Como decimos, la publicación de un mayor o menor número de noticias no parece aludir a ningún criterio informativo. No obstante, en el caso de *ElPais.com* se considera insuficiente el número de noticias publicadas sobre nutrición.

- En cuanto a la extensión, en el caso de *ElMundo.es* se registra un promedio de 728 palabras por noticia. Y en el caso de *ElPais.com* este dato asciende a 888 palabras por noticia. Como vemos, la extensión media de las informaciones es muy similar para ambos periódicos.

- En relación a la presencia de subtítulo, como parte del titular, observamos que la práctica totalidad de las noticias cuentan con esta herramienta comunicativa. En el caso de *ElPais.com* el subtítulo tiene una extensión media de 1,4 líneas, mientras que en el caso de *ElMundo.es* el subtítulo ocupa como promedio 1,7 líneas. Nuevamente nos encontramos datos similares, como es de esperar en este elemento cuantitativo de la noticia.

- En cuanto a la estructuración del contenido, sí que observamos diferencias significativas entre las diversas noticias en ambos periódicos. Quizás este dato pueda deberse a la necesidad de presentar la información de una manera más o menos organizada

según su extensión total y con el fin de facilitar la lectura. En el caso de *ElMundo.es*, el número promedio de párrafos se sitúa en 10,5; mientras que en el caso de *ElPais.com* encontramos noticias con un número promedio de párrafos de 9,5. Estas cifras reflejan una similitud propia de noticias con una extensión muy parecida.

En relación al análisis de contenido, el estudio revela los siguientes resultados:

- En cuanto a la autoría de las noticias, la práctica totalidad de las informaciones cuentan con un autor identificado como periodista que firma sus textos, para ambos periódicos. Se reserva una mínima parte de las noticias, sobre todo en el caso de *ElPais.com*, a informaciones procedentes de agencias de comunicación como la Agencia EFE.
- En todas las informaciones analizadas (90 en total para los dos diarios digitales), el género empleado es la noticia o el reportaje en ambas cabeceras, destacando tan sólo una información publicada en *ElPais.com* y englobada en el género del artículo de opinión.
- En relación a las fuentes informativas, todas las informaciones analizadas en ambas cabeceras citan sistemáticamente fuentes informativas vinculadas al ámbito de la nutrición, la alimentación o la salud. A excepción del artículo de opinión que hemos mencionado.

- De la misma manera, la inclusión de personajes e instituciones conectadas con el campo de la nutrición es una constante en todas las noticias analizadas, si bien ElPais.com incorpora un tipo concreto de personajes e instituciones, como son las organizaciones no gubernamentales o las instituciones del ámbito social y político como los lobbies o grupos de presión y los partidos políticos. Este dato revela el marcado enfoque social que presentan las informaciones sobre nutrición publicadas por ElPais.com, que viene a ser confirmado por la ubicación de estas noticias especializadas en secciones como sociedad, política o economía.

- En la misma línea podemos decir que la elección de la temática responde al enfoque y a la línea editorial de los periódicos. De esta manera, ElMundo.es ofrece en su mayor parte noticias vinculadas a resultados de investigaciones científicas, mientras que ElPais.com se alinea más con temáticas pertenecientes al campo de la nutrición pero con un tinte social y político.

En ambos casos, la temática parece estar ligada fuertemente a la actualidad informativa. No obstante, en el caso de ElMundo.es se refleja la existencia de una planificación temática o agenda.

- En ambas cabeceras, se pone de manifiesto un uso adecuado del lenguaje en todas las informaciones. No obstante, se echa en falta una mayor precisión en la explicación de tecnicismos o en la contextualización de la noticia. Esto ocurre de manera más relevante en el caso de *ElPais.com*.

- Ambas cabeceras incorporan material y recursos audiovisuales en el cuerpo de las noticias, y lo hacen de una manera atractiva y resolutive. Sin duda, este recurso facilita la lectura y refuerza la comprensión de la información ofrecido en el texto. Se observa un mayor uso de fotografías, en detrimento de los vídeos y las infografías para ambos periódicos.

- Ambas cabeceras incluyen enlaces web en el cuerpo de las noticias, así como links a redes sociales para impulsar la interactividad con y entre los internautas, y conseguir una mayor impacto en sus informaciones.

- La publicidad es una constante en las páginas que incluyen las noticias sobre nutrición, alimentación y salud, fundamentalmente incorporadas de manera anexa a las informaciones para ambas cabeceras, y no insertas en el cuerpo de la noticia, algo que sospechábamos podía desvirtuar el enfoque de la información especializada.

Como conclusión final, podemos afirmar que las informaciones analizadas se consideran suficientes en número en el caso de *ElMundo.es* e insuficientes en el caso de *ElPais.com*. La extensión total de la noticia es adecuada y muy similar para ambos periódicos, la presentación de su título y subtítulo es correcta en cuanto a extensión para ambos casos, y la estructuración de la información en párrafos es correcta y facilita la lectura de la noticia.

En cuanto al análisis cualitativo o de contenido de la información, podemos concluir que es acertada la elección de temática por parte de ElMundo.es y mejorable para el caso de ElPais.com, algo que está muy relacionado con la existencia de una subsección en nutrición para el primer diario.

Si hacemos una radiografía a la calidad informativa de las noticias analizadas, éstas presentan una ubicación en secciones muy dispar, un uso predominante del género periodístico de la noticia y el reportaje, un uso adecuado de fuentes informativas y e inclusión correcta de personajes instituciones vinculadas al mundo de la nutrición y la alimentación, un empleo adecuado del lenguaje especializado, la incorporación permanente de recursos audiovisuales, enlaces web y referencia a redes sociales y una presencia moderada de publicidad anexa al cuerpo de las noticias. En todos los casos, es pertinente resaltar la autoría de las noticias por parte de periodistas especializados en información de salud o ciencia, con especial significación en el caso de *ElMundo.es*.

CUARTA PARTE: ÉTICA Y RESPONSABILIDAD EN LA COMUNICACIÓN DE LA NUTRICIÓN

Capítulo 10. La educación nutricional y el papel de los medios de comunicación

10.1. La comunicación y la salud pública

La salud pública se configura como la ciencia encargada de la protección de la salud a nivel poblacional, a través de la educación y la promoción de estilos de vida saludables. La salud pública, por tanto, desplegará sus herramientas en el llamado *espacio público* del que tanto hemos hablado.

Sus principales objetivos se centran en la optimización de la salud de la población y en el control y la erradicación de las enfermedades. La salud pública incluye la aplicación de muchas disciplinas distintas, incluyendo la educación, la política, la sociología, la estadística, la medicina o la comunicación. Se trata, por tanto, de una ciencia multidisciplinar, dado su carácter multifactorial.

El desarrollo de la Salud pública depende de los gobiernos, que elaboran distintos programas de Salud para cumplir con los mencionados objetivos.

Entre las funciones de la salud pública, se encuentran cuatro puntos fuertes:

- 1) Prevención epidémico-patológica, como con las campañas masivas de vacunación gratuita.
- 2) Protección sanitaria, como control sanitario del medio ambiente y de la contaminación del suelo, agua, aire, de los alimentos y recursos. Además se incluye la Seguridad Social, que detecta factores de riesgo para la población y elabora programas de Salud para la sociedad.

Como afirma Lee Jong-Wook (director general de la Organización Mundial de la Salud): "El agua y el saneamiento son uno de los principales motores de la salud pública. Suelo referirme a ellos como "Salud 101", lo que significa que en cuanto se pueda garantizar el acceso al agua salubre y a instalaciones sanitarias adecuadas para todos, independientemente de la diferencia de sus condiciones de vida, se habrá ganado una importante batalla contra todo tipo de enfermedades."

- 3) Promoción sanitaria, que consiste en actividades que intentan fomentar la salud de los individuos y colectividades, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables, mediante intervenciones de educación sanitaria a través de los medios de comunicación de masas, en las escuelas y en atención primaria.

4) Restauración sanitaria, que consiste en todas las actividades que se realizan para recuperar la salud en caso de su pérdida, que son responsabilidad de los servicios de asistencia sanitaria que despliegan sus actividades en dos niveles: atención primaria y atención hospitalaria.

El tratado de Ámsterdam y posteriormente el Tratado de la Unión Europea establecen la necesidad de abordar, de un modo global, la Salud de los ciudadanos. En materia de Salud los principales aspectos considerados son el cáncer, las toxicomanías, la transmisión de enfermedades y medidas generales destinadas a la protección de la Salud como las normas de seguridad y la calidad de los órganos o sustancias de origen humano, como la sangre.

La Unión Europea trata de mejorar la información sobre la Salud, establecer dispositivos rápidos para responder a amenazas como epidemias y prevenir enfermedades y dolencias producidas por modos de vida perjudiciales para la salud.

En este sentido, se puso en marcha el Programa de Acción Comunitaria en el ámbito de la Salud Pública 2008-2013 (Diario Oficial L-301 de 2 de noviembre de 2007). Esta estrategia en materia de Salud consiste en lograr un planteamiento coherente y eficaz para las cuestiones relacionadas con políticas de Salud. El elemento clave es la configuración de un marco de acción en el ámbito de la Salud pública con el fin de permitir a toda la Unión Europea mayor eficacia

mediante la definición clara de los objetivos y los instrumentos políticos para gestionar la Sanidad.

Además anteriormente, en abril de 2006, se aprobó una Decisión por la que puso en marcha un Programa de acción comunitaria en el ámbito de la salud y la protección de los consumidores 2007-2013 [COM (2005) 115], y cuyos objetivos son: proteger a los ciudadanos contra las amenazas para la Salud; contribuir a la incidencia de las enfermedades de alta prevalencia y contribuir al desarrollo de sistemas de Salud más eficaces y eficientes.

Otro de los aspectos más destacados en la Unión Europea en materia de salud ha sido la elaboración en 2007 del Libro Blanco *Juntos por la Salud: un planteamiento estratégico para la UE (2008-2013)*. Sus conclusiones han dado lugar a varios principios centrales en materia de Salud, como son los valores sanitarios compartidos en toda la UE.

En la actualidad varios son los organismos encargados de la consecución de mayores niveles de Salud en la Unión Europea, entre los que destacamos la Agencia Ejecutiva para el Programa de Salud Pública (PHEA); la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo o la Agencia Europea para la Seguridad e Higiene en el Trabajo.

La necesidad de una mayor labor de prevención y coordinación entre los veintiocho países miembros de la Unión Europea en materia sanitaria ha sido reconocida públicamente por los principales órganos políticos de la Unión Europea a propósito de la crisis y alerta sanitaria generadas por el primer caso del virus del *ébola* ocurrido fuera de África.

En este clima de protección de la salud pública desde las instituciones públicas, tanto a nivel nacional como comunitario, la apuesta por la comunicación como garantía de la protección de la salud se vuelve ineludible.

En este contexto se encuadra la **comunicación especializada en nutrición** como herramienta fundamental para la **promoción de la salud pública** a través de la educación nutricional de la población en el ámbito social.

10.2. La educación nutricional como herramienta para la promoción de la salud pública

10.2.1. Concepto de educación nutricional

Desde comienzos de los años 80 del Siglo XX, la Organización Mundial de la Salud ha instado a realizar los mayores esfuerzos en el ámbito de la información y la educación con el fin de mejorar la salud de las poblaciones. De esta manera, la educación nutricional se ha convertido en una vertiente fundamental de la Educación para la Salud.

Según afirma J. Mataix Verdú⁷⁵, la educación nutricional puede definirse como “el conjunto de actuaciones con carácter educativo que pretenden mejorar, y en último término, modificar los conocimientos, los procedimientos y las actitudes de las poblaciones o de los individuos. Actividades, en suma, tendentes a propiciar la adopción de hábitos alimentarios saludables.”

En definitiva, la educación nutricional es una parte de la Nutrición Aplicada que persigue el aprendizaje y la adopción de unos hábitos alimentarios saludables por parte del individuo y de la comunidad, con el fin último de optimizar su estado de salud.

⁷⁵ Mataix Verdú J, (2009), *Nutrición y alimentación humana*, Editorial Ergon.

Tal y como apunta Mataix “la educación nutricional ha de prevenir e intervenir en los ámbitos donde se producen esencialmente los aprendizajes: la familia, el centro educativo y el entorno social”. En este sentido, el autor denomina *agentes* a los actores que llevan a cabo la educación nutricional.

La familia es el primer agente de educación nutricional y es considerado el más importante, ya que todo lo aprendido en las primeras etapas de la vida permanece casi inalterable en el individuo adulto.

Las guarderías y los colegios o Institutos de Enseñanza Secundaria son un importante agente de educación nutricional en la población infantil y adolescente a través de los contenidos curriculares. Además, el comedor escolar representa una pieza clave en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios individuales y comunitarios.

En último lugar, el entorno social constituye un agente de educación nutricional muy poderoso. Las instituciones públicas y las organizaciones sociales desempeñan una importante labor de promoción de la salud a través de campañas de educación nutricional y actividades divulgativas.

Pero sin duda, los mensajes sobre nutrición difundidos por los medios de comunicación llegan con mayor fuerza a los individuos. Y

estos mensajes, tanto informativos como publicitarios, no siempre tienen como fin la educación nutricional de las personas a los que van dirigidos. Como ya apuntaba Javier Aranceta en 2001 “en los últimos años hemos asistido a un continuo bombardeo de mensajes relacionados con la alimentación y la nutrición en todos los medios de comunicación social. Estas informaciones no siempre se sustentan sobre bases científicas, sino más bien en conceptos de marketing creando cierta confusión y desorientación en el consumidor”.

10.2.2. Fin de la educación nutricional

La educación nutricional tiene como fin la prevención y la actuación sobre hábitos alimentarios inadecuados previamente detectados en los individuos y las poblaciones a través de la transmisión de conocimientos, por un lado; y de la persuasión de actitudes y comportamientos alimentarios saludables, por otro.

Se ha demostrado que el **Modelo KAB** (*Knowledge-Attitude-Behaviour* o “Conocimiento-Actitud-Comportamiento”) no es eficaz a la hora de alcanzar cualquier objetivo en educación. Este modelo sostiene que el conocimiento de algo genera automáticamente una actitud en el individuo y esta actitud promueve la adopción de un nuevo comportamiento. De esta manera, podríamos creer que el conocimiento científico de la nutrición originaría una actitud positiva en el individuo orientada al mantenimiento o al cambio de su patrón alimentario, y que esta actitud podría desencadenar el refuerzo o la adopción de un hábito alimentario saludable.

Pues bien, basándonos en la ineficacia demostrada de este modelo en el ámbito de la educación para la salud, podemos afirmar que la mera transmisión de información nutricional no es una condición suficiente para generar una actitud y desencadenar la adopción de unos hábitos alimentarios saludables, pero sin duda se trata de una *condición necesaria*. Antes de generar actitudes y adoptar un comportamiento, se necesita estar informado.

Algunos estudios apuntan al gran desconocimiento que presenta la población en materia de alimentación y nutrición, como por ejemplo el informe presentado en 2006 por el Observatorio de la Alimentación de la Comunidad de Madrid.

Este estudio desvela que el 41,5% de los madrileños no sabe cuáles son los nutrientes básicos. De entre los tres principales macronutrientes de los alimentos, el 61% de los encuestados opina que, en una dieta equilibrada, las proteínas son los que deben consumirse en mayor proporción, cuando las recomendaciones dietéticas las sitúan en último lugar con un 10-20% del aporte energético diario. Por otra parte, casi el 80% cree que las grasas son los macronutrientes que deben consumirse en menor cantidad, cuando el aporte recomendado es del 30-35% de la ingesta calórica total. Curiosamente los hidratos de carbono, que deben protagonizar el reparto con una aportación en torno al 60% de las calorías diarias, son citados como nutriente principal sólo por el 28% de los encuestados.

Este desconocimiento y confusión por parte de los consumidores se debe, por un lado, al gran peso de los prejuicios, mitos y creencias alimentarias que están fuertemente arraigados en la opinión pública desde hace siglos; y, por otro, a la abundancia de mensajes erróneos o ciertamente difusos sobre nutrición vehiculados a través de los medios de comunicación. Hacemos referencia a la llamada “infoxicación”.

Se hace apremiante, por tanto, la necesidad de que los medios de comunicación ofrezcan una información nutricional veraz y rigurosa y sean capaces de presentar a la opinión pública las ventajas de una alimentación saludable de una manera atractiva, directa y convincente con el fin de contribuir a la optimización de la salud pública.

En este sentido, decimos que **los medios de comunicación se configuran como actores fundamentales en el proceso de educación nutricional en el ámbito social.** Transmitir la información nutricional de manera correcta, comprensible y amena será la clave del éxito. Y, de esta forma, los medios de comunicación contribuirán a la promoción de la salud pública a través de una educación nutricional eficaz.

10.2.3. Objetivos de la educación nutricional

Una vez identificado el fin último de la educación nutricional, se hace necesario profundizar en sus objetivos concretos y describir más detalladamente sobre qué ejes van a vertebrarse sus estrategias.

Los objetivos de la educación nutricional pueden encuadrarse en tres grandes grupos:

1º. Corrección de los conocimientos erróneos detectados en los individuos y las poblaciones a la luz de la evidencia científica actual en el campo de la nutrición. Será necesario tener en cuenta y respetar las particularidades de cada colectivo a la hora de planificar la forma en que las dudas y los errores son disipados y resueltos.

2º. Mejora de la formación nutricional de los individuos y de las poblaciones con el fin de reducir los factores de riesgo nutricional (dislipemias, consumo excesivo de alcohol, sobrepeso y obesidad, desequilibrios y deficiencias nutricionales) y potenciar los factores determinantes de salud (dieta variada, completa y equilibrada, peso corporal adecuado, nivel de actividad física adecuado). Para lograr este objetivo, la educación nutricional se puede servir de la ciencia de la comunicación social y, más concretamente, de las estrategias que brinda el periodismo especializado en salud.

3º. Generación de una actitud proactiva en los individuos y las poblaciones orientada a adoptar o consolidar unos hábitos alimentarios saludables. Para lograr este objetivo, la educación nutricional se sirve de las herramientas que brinda la psicología en los modelos de modificación de la conducta humana. Aplicados al ámbito de la conducta alimentaria, es preciso llevar a cabo el análisis de los factores bio-psico-sociales que determinan la conducta alimentaria con el fin de diseñar estrategias que logren cambios conductuales estables y efectivos en tiempo y forma.

La educación nutricional se perfila como una herramienta indispensable para promocionar la salud en los diferentes ámbitos de la sociedad. Y es capital poner de relevancia el gran valor de la comunicación social para dar a conocer una visión integral de la alimentación, que se desarrolla en las esferas biológica, psicológica y sociocultural, y hacer de la nutrición un patrimonio intelectual y cultural de alcance global.

En este sentido, organizaciones como la OMS (Organización Mundial de la Salud) son conocedoras de su función de liderazgo internacional para impulsar y promover la optimización de la salud a través de la alimentación. Como recogen sus directrices, la meta principal de las políticas de salud pública reside en ofrecer a las personas las máximas oportunidades de disfrutar de muchos años de vida saludable y activa. Por ello, se requieren urgentemente medidas de salud pública que sean capaces

de prevenir las consecuencias adversas de unos hábitos alimentarios inapropiados y de la inactividad física o sedentarismo.

Con este fin, se creó en 2003 un panel mixto de expertos procedentes de la FAO y de la OMS⁷⁶. El objetivo de esta consulta interinstitucional era analizar de qué manera los *policy makers* (formuladores de políticas) podrían usar las metas relacionadas con el consumo apropiado de alimentos y la actividad física para lograr un propósito: el aumento de la proporción de personas que eligen las opciones más saludables, tanto de alimentación como de actividad física, con el fin de mantener un peso corporal y un estado de salud adecuados.

A la luz de los resultados de esta consulta, es preciso estudiar las diversas alternativas que son capaces de catalizar los cambios a largo plazo necesarios para que las personas estén mejor preparadas e informadas a la hora de elegir opciones saludables en relación con los hábitos alimentarios y la actividad física. La optimización de estos dos procesos requiere modificaciones conductuales estables y efectivas que estén asentadas en la manera de pensar y de actuar de las personas a nivel individual y social. Por tanto, se hace necesaria una acción conjunta y concertada entre los gobiernos, los organismos internacionales, la sociedad civil y las entidades privadas que

⁷⁶ OMS, Serie de Informes Técnicos, (2003), Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO, Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra.

intervienen en el fenómeno de la alimentación y que, como decíamos, participan en el ecosistema alimentario global. En este aspecto, los medios de comunicación, como pieza fundamental de la sociedad civil, juegan un papel crucial. Éstos pueden alinearse con los objetivos planteados y acordados por todos estos actores, o bien alejarse de ellos y plegarse a otros objetivos diferentes. Sin duda, es necesaria una estrategia mundial que sea multisectorial, multidisciplinar y adaptada a cada entorno sociocultural.

Tal como recoge este informe, es esencial disponer de una nueva forma de comunicación que permita no solamente vigilar y dar apoyo a las iniciativas políticas de salud pública, sino ajustar también los procesos estratégicos que deben propiciar los cambios.

En este sentido, se hace necesario analizar tres elementos clave. El primero es conocer la gama de iniciativas políticas que ayudarían a las personas a adquirir y mantener hábitos alimentarios saludables de una manera sencilla y gratificante. El segundo está relacionado con los requisitos necesarios para aplicar posibles estrategias encaminadas a introducir estas políticas en diferentes entornos. Esos requisitos incluyen una función de liderazgo, una comunicación eficaz de los problemas y sus soluciones, alianzas operativas y alternativas que promuevan entornos favorables para facilitar el cambio. Y por último, el tercer elemento está relacionado con las posibles acciones estratégicas de promoción de una dieta saludable.

En este punto, la OMS y la FAO coinciden en que la comunicación es una herramienta absolutamente indispensable. Ambas organizaciones sostienen que el cambio de hábitos alimentarios sólo puede iniciarse mediante una comunicación eficaz.

La función elemental de la comunicación especializada en nutrición es blindar la brecha existente entre los expertos técnicos, los responsables de las políticas alimentarias y de salud pública y el público general. Pues bien, la comunicación es eficaz cuando es capaz de crear conciencia, mejorar los conocimientos e inducir cambios a largo plazo en los comportamientos individuales y sociales, lo que en este caso se traduce en la elección de alimentos saludables. Como veíamos al comienzo de la tesis, la elección de alimentos y la disponibilidad de alimentos son los dos pilares sobre los que se configuran los hábitos alimentarios de los individuos y las poblaciones.

Un plan eficaz de promoción de la salud lleva aparejada una comunicación sostenida y bien focalizada sobre nutrición y alimentación, que permitirá a los consumidores informarse mejor y elegir las opciones más saludables. Además, unos consumidores más informados están más preparados para influir en los *policy makers*. Precisamente ésta es una de las lecciones derivadas de todas las estrategias orientadas a reducir el efecto del tabaco sobre la salud.

A este respecto, los consumidores pueden cumplir una función de sensibilización o pueden ejercer presión e influir en la sociedad para propiciar cambios en la oferta y acceso a bienes y servicios en relación a los objetivos nutricionales deseados.

Por otra parte, el elevado y creciente coste sanitario asociado a la actual epidemia de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta justifica sobradamente la inversión en políticas de promoción de la salud. Más bien, debería ser una pieza central en los presupuestos sanitarios de todos los países, dadas las proyecciones epidemiológicas de estas enfermedades no transmisibles.

Concretamente, la OMS⁷⁷ afirma que cada año mueren en todo el mundo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o el sobrepeso. De todas estas muertes derivadas de la obesidad o el sobrepeso, el 44% están vinculadas a la diabetes, el 26% a la cardiopatía isquémica y el 7-41% a determinados tipos de cáncer. En 2008, más de 1400 millones de adultos tenían sobrepeso y más de 500 millones eran obesos. Y si nos detenemos en la población infantil menor de 5 años, la cifra de sobrepeso se situó en 42 millones de niños en 2013. La obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública en el Siglo XXI.

⁷⁷ Organización Mundial de la Salud, (2014), *10 Datos sobre la Obesidad*. Información disponible en <http://www.w110ho.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index9.html>

Es, por tanto, capital lograr sensibilizar y movilizar a la sociedad civil para que conozca también estos costes sanitarios tan elevados. Así, los *policy makers* se verán en la obligación de afrontar la cuestión de la nutrición, y las políticas de promoción de la salud se convertirán en elementos indispensables para lograr una inversión de los datos y las proyecciones epidemiológicas. Igualmente, el resto de actores que intervienen en la configuración de los hábitos alimentarios (medios de comunicación, empresas alimentarias, instituciones del ámbito social como organizaciones de consumidores, colegios profesionales o sociedades científicas) reforzarán esa nueva conciencia ciudadana sobre la importancia de establecer acuerdos sociales, políticos y económicos que mejoren la calidad de vida de las poblaciones a través de la alimentación.

La educación nutricional, como elemento imprescindible de la educación para la salud, necesita contar con la participación de todos los actores que intervienen en la configuración de los hábitos alimentarios de las personas y las poblaciones. Y como decíamos previamente, los medios de comunicación, como actores relevantes de la sociedad civil, se perfilan como un elemento cómplice a la hora de ejecutar los objetivos de la educación nutricional que hemos descrito.

Capítulo 11. Responsabilidad de los medios de comunicación en la comunicación de la nutrición

Como apuntábamos en el capítulo dedicado a la comunicación, la comunicación es un *modo peculiar de compartir algo*. Aquello que se comparte, el objeto de la comunicación es la información. En el ámbito de la nutrición, aquello que se comparte, el objeto de la comunicación, se identifica con la información nutricional. Pues bien, la información nutricional como garantía de salud puede ser considerada como respuesta a una necesidad. Concretamente, esta información viene a satisfacer la necesidad de una doble protección jurídica del individuo: el derecho a la información y el derecho a la protección de la salud.

En este sentido, los medios de comunicación, como encargados del tratamiento y la transmisión de la información nutricional, adquieren una responsabilidad en la protección de ambos derechos.

No queremos ceñirnos aquí al ámbito de la ética. Es decir, aquel componente de la comunicación que busca ofrecer una información objetiva, veraz y rigurosa, sino que damos un paso más en la implicación de los medios de comunicación como actores corresponsables en la garantía de los derechos fundamentales a la protección de la salud y a la información.

Por una parte, el derecho a la protección de la salud, con especial mención a la alimentación, está recogido en el artículo 25.1 de la **Declaración Universal de Derechos Humanos**⁷⁸ (1948) donde se señala que “**toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y, en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios**”. Este derecho también se reflejó, posteriormente, en el artículo 12.1 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) al reconocer «el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”.

En nuestro país, la **Constitución Española** de 1978 recoge en su artículo 43 **el derecho de todos los ciudadanos a la protección de la salud**, otorgándole el carácter de *derecho fundamental*. Este artículo señala a los poderes públicos como copartícipes en el fomento de la educación sanitaria, la educación física y el deporte. De la misma manera, establece que son los poderes públicos quienes deben organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios.

⁷⁸ Naciones Unidas (1948), *Declaración Universal de los Derechos Humanos*.

LA ASAMBLEA GENERAL de las Naciones Unidas proclamó la DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

En España, los principios y criterios sustantivos que permiten el ejercicio de este derecho se regulan por la Ley 14/1986, General de Sanidad, y se concretan en:

- Financiación pública, universalidad y gratuidad de los servicios sanitarios en el momento del uso.
- Derechos y deberes definidos para los ciudadanos y para los poderes públicos.
- Descentralización política de la sanidad en las Comunidades Autónomas.
- Prestación de una atención integral de la salud procurando altos niveles de calidad debidamente evaluados y controlados.
- Integración de las diferentes estructuras y servicios públicos al servicio de la salud en el Sistema Nacional de Salud.

El Sistema Nacional de Salud (SNS) es, por lo tanto, el conjunto coordinado de los Servicios de Salud de la Administración del Estado y los Servicios de Salud de las Comunidades Autónomas que integra todas las funciones y prestaciones sanitarias que, de acuerdo con esta ley, son responsabilidad de los poderes públicos. En el caso de la salud pública, las competencias se encuentran transferidas a las Comunidades Autónomas. Cada Comunidad Autónoma cuenta con un Servicio de Salud, que es la estructura administrativa y de gestión que integra todos los centros, servicios y establecimientos de la propia Comunidad, Diputaciones, Ayuntamientos y cualesquiera otras Administraciones territoriales intracomunitarias.

Los principios relacionados con la coordinación sanitaria a nivel estatal están recogidos en la Ley 14/1986 de 25 de abril, General de Sanidad, que además concreta los instrumentos de colaboración y crea como órgano de coordinación el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS). Posteriormente, la Ley 16/ 2003, de 28 de mayo, de cohesión y calidad del Sistema Nacional de Salud, contempla el Consejo Interterritorial con este mismo carácter de órgano de coordinación, y profundiza en materia de coordinación y cooperación dentro del Sistema Nacional de Salud⁷⁹.

Por otra parte, la Ley 41/2002, Básica reguladora de la Autonomía del Paciente y de Derechos y Obligaciones en Materia de Información y Documentación Clínica, reconoce el derecho a la información sanitaria, puntualizando que ésta trasciende el ámbito de la relación médico-paciente y tiene una dimensión más comunitaria ya que no sólo el enfermo, sino la persona sana, como ciudadano, es tributaria de recibir una información sobre la salud suficiente que le permita adoptar medidas preventivas y normas de conducta que redunden en un mejor estado de salud.

Como vemos, tanto la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1948), como la Constitución Española (1978) reconocen el derecho de los individuos a la protección de la salud.

⁷⁹ Ministerio de Sanidad, *La protección de la salud en España*.

En este sentido, existe suficiente evidencia científica y un amplio consenso institucional, a nivel nacional, comunitario e internacional, a la hora de reconocer a la nutrición y la alimentación como elementos indispensables e irrenunciables en la determinación del estado de salud de las personas y las poblaciones.

Por ello, se observa cómo ambos textos recogen el derecho básico y fundamental a la protección de la salud de todos los ciudadanos, confiriendo una especial relevancia a la alimentación y a aquellas medidas preventivas que contribuyan a mejorar la salud pública.

Por otra parte, el Título I de la Constitución Española⁸⁰ (De los derechos y libertades fundamentales) reconoce en su artículo 20 el derecho a la información, y también le otorga el carácter de derecho fundamental.

Concretamente, el artículo 20.1. señala que se reconocen y se protegen los derechos:

- a) A expresar y difundir libremente los pensamientos, ideas y opiniones mediante la palabra, el escrito o cualquier otro medio de reproducción.
- b) A la producción y creación literaria, artística, científica y técnica.
- c) A la libertad de cátedra.

⁸⁰ Constitución Española (1978).

d) A comunicar o recibir libremente información veraz por cualquier medio de difusión. La ley regulará el derecho a la cláusula de conciencia y al secreto profesional en el ejercicio de estas libertades.

El último punto del artículo 20.1. de la Constitución Española reconoce y protege el derecho a la recepción de información veraz por cualquier medio de difusión. En este sentido, el ciudadano tiene derecho a ser informado y a recibir información cierta y veraz.

A la luz de ambos derechos recogidos por textos normativos de clara vigencia y relevancia, tanto el derecho a la protección de la salud como el derecho a la información, señalan a los medios de comunicación como actores corresponsables de la transmisión de una información nutricional correcta y veraz con el objetivo de que los individuos estén capacitados para realizar la elección de alimentos más apropiada para su salud.

De esta manera, los periodistas especializados en nutrición y salud cumplen una triple función:

- 1) Como divulgadores de la información científica especializada en nutrición y salud
- 2) Como intérpretes que precisen la significación de los descubrimientos científicos más relevantes
- 3) Como agentes de control social para que las decisiones políticas relacionadas con la salud pública no se lleven a cabo al margen de los hechos científicos actuales.

Por estas razones, la divulgación científica de la nutrición a través de los medios de comunicación es considerada una actividad esencial en el panorama mundial. Y está llamada a convertirse en la estrella informativa del siglo XXI.

La ciencia ya no pertenece a un grupo selecto de la sociedad, lo que se llamaba la “aristocracia de la inteligencia”, sino a una comunidad de masas, a la totalidad del género humano. Como decíamos, la ciencia de la nutrición debe aspirar a formar parte del patrimonio intelectual global, y en este sentido los medios de comunicación cobran un papel protagonista.

De esta visión de la ciencia como patrimonio común de la humanidad arranca la misión casi sagrada del periodismo científico y sanitario, donde se inserta la información periodística especializada en nutrición, que consiste en poner al alcance de la mayoría los conocimientos de la minoría.

Ni siquiera en los países más avanzados se tiene en cuenta esta necesidad, y los gobiernos no aciertan a planificar sus políticas científicas y sanitarias de acuerdo con la participación pública por la vía de la información en los grandes medios de comunicación de masas. Nos encontramos ante una cuestión que no han tomado como propias ni la comunidad científica ni otras estructuras de las sociedades o de los Estados. Asistimos, por tanto, a una ruptura creciente entre el conocimiento científico y tecnológico y los sistemas

informativos que configuran una sociedad democrática. Mientras esta incomunicación no se supere, el ciudadano carecerá de los instrumentos imprescindibles para participar en la toma de decisiones de una sociedad que aspira a estar cimentada en el desarrollo científico y tecnológico. A la postre, el individuo se encontrará inmerso en una densa y confusa red de mensajes y de informaciones de todo tipo y origen, que dado el carácter de inmediatez y permanente actualización que sufre la ciencia, puede causarle un aislamiento social y cultural de notables consecuencias.

A la luz de estas apreciaciones, se considera necesaria la confluencia de ambos derechos bajo el paraguas de acuerdos y disposiciones normativas que garanticen un acceso y protección universal de la salud, por una parte, y una recepción de información veraz sobre nutrición y alimentación, por otra; situando el foco de la ética y la responsabilidad sobre los medios de comunicación como actores fundamentales que intervienen en la transmisión de esta información especializada, de trascendentes efectos, al conjunto de la población.

Como recoge el estudio realizado por la Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) y la Asociación Nacional de Informadores de Salud (ANIS)⁸¹ sobre **la Responsabilidad en Comunicación de la Alimentación y la Salud**,

⁸¹ FIAB y ANIS, (2014), *Manifiesto por una comunicación responsable en alimentación y salud*.

los puntos fundamentales de una comunicación responsable en este ámbito se vertebran en las siguientes líneas maestras:

- 1) La información debe ser de interés público
- 2) La información debe reflejar la relación entre la alimentación, el estilo de vida y la salud
- 3) Algunas noticias situarán su foco informativo en la comunicación del riesgo alimentario
- 4) Las fuentes informativas deberán ser válidas
- 5) La información deberá ser transparente
- 6) La originalidad no debe comprometer la veracidad de la información
- 7) Deberá hacerse un uso responsable de Internet

En este manifiesto, ambas organizaciones señalan que la responsabilidad de informar adecuadamente sobre alimentación y salud ha de ser asumida por todos los agentes que pueden influir en la opinión pública, como las Administraciones Públicas, la industria de alimentación y bebidas, las organizaciones de consumidores y ONG's, los organismos científicos y los medios de comunicación.

A través de este texto conjunto, ambas instituciones pretenden orientar acerca de cómo debe ser una comunicación responsable en alimentación y salud, y persigue dotar de mayor rigor y objetividad a las noticias e informaciones que se publican en este ámbito, ante la preocupación de que la desinformación en nutrición pueda suponer un riesgo para la salud, ya que influye de manera determinante en

los hábitos de consumo de los ciudadanos, e incluso puede llegar a modificarlos, con el consiguiente riesgo social, económico y personal.

Tal como se ha señalado desde el comienzo de la investigación, la información sobre alimentación y salud ocupa un destacado lugar en los medios de comunicación. Esta misma apreciación es ofrecida por el estudio *Alimentos y Bebidas, ¿qué piensan los españoles?*⁸², elaborado por la empresa de investigación social avanzada MyWord con el apoyo de FIAB.

Este estudio considera que la comunicación sobre nutrición adquiere una especial importancia al tener que la alimentación es una de las principales fuentes para la creación de bulos y mitos, especialmente en Internet y las redes sociales. De hecho, apunta el informe, el 49% de los consumidores se muestra neutral ante noticias negativas sobre alimentación y el 38%, por su parte, modifica su consumo ante esas mismas noticias sin buscar información adicional.

Una vez más, se pone de manifiesto la importancia y la necesidad de situar el foco sobre los medios de comunicación como verdaderos agentes moduladores de la conducta alimentaria de la población, con las consecuencias que este hecho puede desencadenar en el estado de nutrición y de salud de los individuos.

⁸² Este estudio nace del primer acuerdo de colaboración firmado en 2013 entre FIAB y ANIS, a través del cual la Federación se convierte en Socio Protector de la Asociación. Con este acuerdo, FIAB dio un importante paso en su compromiso con la salud y el bienestar de los consumidores.

QUINTA PARTE: CONCLUSIONES Y BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 12. Conclusiones y recomendaciones

A la luz de la investigación realizada en la tesis doctoral, se han ido obteniendo unos resultados concretos que han ido cumpliendo cada uno de los objetivos propuestos tras la formulación de las hipótesis.

En este sentido, tras haber estudiado y propuesta una relación conceptual y fenomenológica acertada y coherente entre la nutrición y la comunicación, y haber caracterizado la información nutricional que los medios de comunicación difunden como actores principales en la comunicación de la nutrición, se hace necesario emitir una serie de conclusiones y recomendaciones finales que cierren el planteamiento de la presente la tesis doctoral.

i. En primer lugar, se hace necesario reflexionar sobre la importancia que debe otorgarse a la nutrición como parte esencial y trascendente del fenómeno de la alimentación a nivel global. La nutrición debe ser contextualizada de manera suficiente y relevante en el campo de las ciencias de la salud.

ii. En segundo lugar, vemos necesario reflexionar sobre los fundamentos teóricos de la propia comunicación en el proceso de transmisión de la información nutricional en el ámbito social. La comunicación de la nutrición debe traducirse en la difusión de un contenido, en este caso sobre nutrición, que sea pertinente, actual, riguroso, atractivo y veraz. De las características de esta información derivan las consecuencias de una comunicación de la nutrición eficaz, que repercutirá en la percepción de los lectores, y también consumidores, sobre la alimentación y la nutrición. Sin duda, esta percepción tiene una gran influencia sobre los hábitos alimentarios y sobre la salud de los individuos y las poblaciones.

iii. Los individuos manifiestan un creciente interés por los temas de alimentación, nutrición y salud, y acuden a los medios de comunicación social como fuente principal de información, especialmente Internet. Por este motivo, se hace preciso que los medios de comunicación se configuren como actores fiables al ejercer como fuentes informativas. En este sentido, es necesario trazar una verdadera frontera entre la información periodística especializada en nutrición y la publicidad de alimentos y bebidas, pues en muchas ocasiones observamos cómo estas líneas divisorias se desdibujan de y ambas actividades se presentan entremezcladas.

iv. La información periodística especializada en nutrición que hemos analizado resulta suficiente en cuanto a número de noticias publicadas mensualmente, especialmente en el caso de *ElMundo.es*.

La información se presenta bien estructurada y se hace un buen uso de las herramientas de redacción más eficaces en el periodismo especializado en salud: elección de titulares, inclusión de subtítulo que anticipa y resume la información y división correcta en párrafos. Se observan notables diferencias en dos aspectos. Por un lado, la extensión de las informaciones es muy variable, y esta variabilidad está en función de la temática seleccionada para la presentación de la noticia. Ambas cabeceras digitales son conocedoras de los temas sobre nutrición que despiertan mayor interés entre los lectores, y éstos son los protagonistas de las noticias más extensas, como por ejemplo la información sobre la polémica “Dieta Dukan”, que recibe un seguimiento informativo a lo largo de varias noticias.

Por otro lado, resulta interesante señalar las grandes diferencias en la ubicación de las noticias sobre nutrición. *ElMundo.es* cuenta con una sección dedicada a la salud, dentro de la cual existe una subsección especializada en nutrición. Ofrecer al lector la información nutricional de una manera estructurada y sistematizada es sin duda un factor clave del éxito informativo, pues el consumidor de dicha información acudirá directamente a ese espacio para obtener la noticia que busca, espera encontrar o descubre por sorpresa.

Sin embargo, el diario generalista *ElPais.com* no dispone de una sección de salud, y por supuesto no dispone de una subsección de nutrición, y ubica las noticias sobre nutrición en espacios

tremendamente variados (sociedad, ciencia, política, suplementos de moda, belleza y *wellness*, gastronomía, etc.). La elección del espacio informativo donde presentar las noticias es toda una declaración de intenciones sobre el tratamiento de la información. Por este motivo, hemos de señalar que las noticias sobre nutrición presentan en esta cabecera un enfoque variado, en algunas ocasiones tendente a lo social, a lo político o a lo económico.

Se hace conveniente, por tanto, dotar a la información nutricional de un espacio propio en las cabeceras de los diarios digitales e imprimirle el protagonismo informativo que los propios lectores le adjudican según demuestran los estudios que hemos analizado (Eurobarómetro sobre EUROPEAN CITIZENS' DIGITAL HEALTH LITERACY, 2014) y VII Encuesta sobre Percepción Social de la Ciencia (FECYT, 2014).

v. El análisis de contenido de las informaciones sobre nutrición viene a confirmar el cambio de tendencia que la prensa digital española está experimentando en los últimos años y que está permitiendo una mayor satisfacción del lector en su acercamiento y búsqueda de dicha información, situando a Internet como primera fuente de información sobre salud. De esta manera, la información periodística sobre nutrición está cada vez más especializada, los autores de las informaciones son periodistas especializados en la materia, la recurrencia a fuentes informativas expertas es constante y

acertada, la referencia a personajes e instituciones que avalan la pertinencia y la veracidad de la información es permanente y la mayoría de las informaciones se acompañan de material audiovisual (fotografía, vídeo y, en ocasiones, infografía) para facilitar al lector la comprensión del texto.

La selección de la temática sigue, fundamentalmente, el criterio de la actualidad, como es la publicación de informes técnicos por parte de instituciones o la difusión de resultados de investigaciones científicas relacionadas con la nutrición. No obstante, en el caso de *ElMundo.es* sí se detecta una verdadera planificación informativa, dedicando artículos y reportajes de investigación extensos y profundos sobre algún aspecto relacionado con la nutrición. La existencia de una subsección de nutrición viene a confirmar el acierto de esta cabecera. Sin embargo, como era de esperar, en ambos diarios viene a confirmarse la repetición cíclica de contenidos en las informaciones sobre nutrición, que hacen referencia a las dietas de adelgazamiento después de la Navidad y antes del verano.

En ambas cabeceras, las informaciones sobre nutrición albergan enlaces *web* en el cuerpo de la noticia, tanto a instituciones y estudios sobre nutrición como otras noticias publicadas por ese mismo diario y relacionadas con el mismo tema. Esto refuerza al propio diario, en particular, y a Internet, en general, como primera fuente informativa en temas de alimentación, nutrición y salud.

En todas las informaciones se incluyen las referencias a las redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Google+, Tuenti, Eskup en el caso de *ElPais.com* y Facebook y Twitter en el caso de *ElMundo.es*). Como hemos analizado, actualmente la alimentación es un tema muy presente en las redes sociales y sus contenidos orientan de manera notable el consumo de alimentos. Por este motivo, ambos diarios albergan en sus noticias links a sus redes sociales con el fin de incrementar la interactividad con sus lectores.

De la misma manera, en ambas cabeceras se observa la presencia constante de publicidad, en muchas ocasiones relacionada con alimentos y bebidas, tanto en el cuerpo de la noticia (de forma minoritaria) como anexa al texto.

Las noticias analizadas hacen un uso correcto del lenguaje, evitando la inclusión de tecnicismos sin adjuntar una explicación o una aclaración del dato, lo que viene a confirmar la calidad de la información especializada y la mayor conciencia por parte de los editores a la hora de contar con periodistas cada vez más especializados en el ámbito de la nutrición y la salud.

Como recomendaciones finales, podríamos ofrecer los siguientes puntos a tener en cuenta:

- Es necesaria una planificación temática mucho más rica y coherente, de manera que el lector pueda acudir a los medios de comunicación como verdaderas fuentes de información sobre

nutrición, con la fiabilidad, credibilidad y rigurosidad que de ellos se espera.

- Es conveniente realizar una ubicación cuidadosa y exacta de las noticias sobre nutrición, recomendándose su presentación en la sección de salud y, si es posible, en el interior de la misma como subsección especializada en alimentación y nutrición, que también pueda albergar otros ámbitos conexos como el consumo o la seguridad alimentaria.

- De manera general, ante la demanda informativa por parte de la población y la probada confusión existente en los temas relacionados con la alimentación y la nutrición, se hace necesaria la creación de un observatorio estatal de información nutricional y alimentaria, a imagen y semejanza que sus homólogos europeo e internacional.

Este organismo de carácter nacional, llamado por ejemplo Consejo Español de Información Alimentaria y Nutricional, velaría por el rigor en las informaciones sobre nutrición y alimentación difundidas por cualquier actor que intervenga en la comunicación de la nutrición y la alimentación, y al mismo tiempo serviría de fuente informativa completamente fiable y transparente tanto para los ciudadanos como para los propios medios de comunicación. De esta forma, se verían mucho más garantizados y custodiados los derechos fundamentales a la información y a la protección de la salud, artículos 20 y 43 de la Constitución Española respectivamente, que todo ciudadano español tiene reconocidos en la Carta Magna.

Capítulo 13. Bibliografía

13.1. Libros

Aranceta J (2001), *Nutrición Comunitaria*, Ed. MASSON.

Barbotin E, (1977), *El lenguaje del cuerpo*, Ed. EUNSA.

BARTOLOZZI, P.L. (2001), *De los imperios a la globalización*, EUNSA.

Bodenheimer F, (1951), *Insects as Human Food*, W. Junk Publishers. La Haya.

BOE (Boletín Oficial del Estado), Legislación consolidada (2012), *Código Alimentario Español*.

Brillat-Savarin, Jean-Anthelme (1999). *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*, Washington, DC, Counterpoint Press.

CALDUCH, R., "Cultura y civilización en la sociedad internacional"; En: *Iglesia, Estado y Sociedad Internacional: Libro homenaje a D. José Jiménez y Martínez de Carvajal* (Universidad San Pablo – CEU. 2003)

CHIMENO RABANILLO, Serafín. (2001). *La información en el ámbito sanitario*. Universidad Complutense de Madrid.

CISNEROS, J., *La privatización del espacio público* (Latina, nº.56: julio-diciembre 2003)

Cruz Cruz J. (2002), *Teoría elemental de la gastronomía*. Ed. EUNSA

De León A (2008), Políticas alimentarias y seguridad del consumidor en: *Alimentación, consumo y salud. Colección de Estudios Sociales nº24. Obra Social Fundación "La Caixa"*.

DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA, (22ª ed., 2001),

Feldman, R. (1995). *Psicología*. D.F. McGraw-Hill. p.p. 298-299

Fernández de Aguirre M. et al. (1997), *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.

Fernández Ballart J., Arijá Val V., (2000), *La dieta en la prevención de la enfermedad*, en *Nutrición y dietética clínica*. Editorial Elsevier.

FERNÁNDEZ DEL MORAL, J. (1983). *Modelos de comunicación científica para una información periodística especializada*. Editorial Dossat. Madrid.

Gil A., (2010), *Tratado de Nutrición*. Ed. Panamericana.

HERRERO AGUADO, Carmen. (2003). *Técnicas, procesos y ámbitos del periodismo especializado*, Padilla Libros.

INNERARITY, D., *La privatización de la vida pública*
El País. 28 de enero de 2008.

La Santa Biblia, Libro del Génesis, Capítulo 3.

López Nombdedeu C, Lobato Ramos A (2007), *La necesidad de una buena comunicación sobre nutrición y salud: evolución de la imagen del huevo* en: *Nutrición y alimentación en promoción de la salud*. Universidad Internacional Menéndez Pelayo-Castilla La Mancha.

LUHMANN, N., (1998), *Sistemas Sociales: Lineamientos para una Teoría General*, ANTHROPOS, EDITORIAL DEL HOMBRE.

Marañón G., *Reflexiones sobre el hambre y la alimentación*.

MARTÍN ALGARRA, M. (2008), *Teoría de la comunicación: una propuesta*, Ed. TECNOS.

Martínez J Alfredo, Astiasarán I, Madrigal H (2002), *Alimentación y Salud Pública*. Mc Graw Hill.

Mataix J., Serra L., Aranceta J., (2006), *Nutrición y salud pública*. Ed. Masson.

MOLES, A. (1983). Teoría estructural de la comunicación y sociedad. Ed. Trillas. México, 1983.

Montero Morales C., (2003), *Alimentación y vida saludable. ¿Somos lo que comemos?*, Ed. Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.

MONTES, S. (1976). Teoría de la Información. Ed. Pablo del Río. Madrid.

MONZÓN, C., (2000), *Opinión pública, comunicación y política*, TECNOS.

MUÑOZ-ALONSO, A., et al. (1990) *Opinión pública y Comunicación política* EUDEMA, Madrid.

Ortega y Gasset J. (1914), *Meditaciones del Quijote*.

Real Academia Española, Asociación de Academias de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*, 23^a ed., Edición del Tricentenario, [en línea]. Madrid: Espasa, 2014.

RIORDAN, S. (2005), *Adiós a la Diplomacia*, Siglo XXI de España Editores, Madrid.

RIORDAN, S. (Febrero-Marzo 2005), *La Nueva Diplomacia*, Foreign Policy.

SÁNCHEZ MARTÍNEZ, M. (1999). *Bases de la política de información y comunicación de la Comunidad Europea*. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Colección Monografías. Núm. 163. Siglo XXI de España Editores SA. Madrid.

SOTELO GONZÁLEZ, J. (2004). *La información sobre la Unión Europea como objeto de especialización periodística*, en 'Prensa y Periodismo

Especializado'. Colección Atalaya. Asociación de la Prensa. Guadalajara.

Tellis G.J., Redondo I., (2002), *Estrategias de publicidad y promoción*, Pearson Educación, Madrid.

VV.AA. (1991), *La nutrición y la salud. Homenaje al Doctor Grande Covián*. Fundación Príncipe de Asturias. Oviedo.

13.2. Legislación

Código Alimentario Español (CAE), Boletín Oficial del Estado. 2012.

Ley 3/2014, de 27 de marzo, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre.

Artículo 43.1.a de la Ley 6/1997, de 14 de abril, de Organización y Funcionamiento de la Administración General del Estado

Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

Reglamento 1169/2011 de la Unión Europea sobre la información alimentaria facilitada al consumidor

13.3. Investigaciones y tesis doctorales

Castells M. (1996), *Nutrición y Prensa*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.

Comité de Expertos OMS-FAO, (2003), *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas*. Informes Técnicos de la OMS.

ENEBRAL CASARES, F. (1995). La información interactiva en Gabinetes de Comunicación. Tesis Doctoral. Universidad Complutense. Madrid.

Estudio ALADINO de Prevalencia de la Obesidad

Estudio Anual de Redes Sociales (2015), IAB-VIKO.

Estudio ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular)

Estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)

Eurobarómetro “EUROPEAN CITIZENS’ DIGITAL HEALTH LITERACY” (2014), Comisión Europea.

Informe de investigación de la Universidad Internacional de Valencia (2015), *La sociedad española y la alfabetización multimedia: Internet, redes sociales y competencia tecnológica*.

Informe técnico: *La importancia de la educación nutricional*, (2011), FAO.

Proyecto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

Proyecto europeo HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence)

VII Encuesta de Percepción Social de la Ciencia, (2014), FECYT.

14.4. Recursos electrónicos

Documentos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

<http://aesan.msssi.gob.es/>

Comer insectos: la Unión Europea reforma las leyes de los nuevos alimentos.

<http://www.eldiarioexterior.com/comer-insectos-la-union-europea-46777.htm>

European Commission (2014), *European citizens' digital health literacy*.

http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_404_en.pdf

IAB Spain (2015), *VI Estudio Redes Sociales*.

http://www.iabspain.net/wp-content/uploads/downloads/2015/01/Estudio_Anual_Red_Sociales_2015.pdf

La contribución de los insectos a la seguridad alimentaria, los medios de vida y el medio ambiente.

<http://www.fao.org/docrep/018/i3264s/i3264s00.pdf>

Obesity and the Economics of Prevention, 2012. Fit not Fat - Spain Key Facts.

http://www.oecd.org/document/45/0,3746,en_2649_33929_46038765_1_1_1_1,0.html

Organización Mundial de la Salud (OMS). 10 datos sobre la actividad física. Septiembre de 2011.

http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/index.html

Tratado de libre comercio entre la Unión Europea y USA. 10 mitos sobre el TTIP.

http://ec.europa.eu/spain/sobre-la-ue/ttip/mitos-sobre-el-ttip/index_es.html

Ley 44/03 de 21 de noviembre, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/l44-2003.html

ANEXOS

ANEXO 1.

**INFORMACIONES SOBRE NUTRICIÓN PUBLICADAS EN LOS DIARIOS
GENERALISTAS DIGITALES *ELMUNDO.ES* Y *ELPAIS.COM***

ANEXO 1.1. ELMUNDO.ES

1.1.1. INFORMACIONES PUBLICADAS EN ENERO DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EM-E-1

Come según el tamaño de tu mano

■ Las manos nos dicen cuánto



FUENTE: Elaboración propia.

EL MUNDO

Ni dietas milagro, ni libros de autoayuda ni nutricionistas-gurús: algo tan sencillo como **nuestras propias manos** puede ser la mejor herramienta para lograr que nos alimentemos correctamente y, con ello, bajemos de peso y nos desintoxiquemos de los excesos de las fiestas navideñas. La idea es sumamente simple, y tal vez sea esta simpleza la que ha propiciado que numerosas instituciones, dietistas y asociaciones de prevención de la obesidad estén apostando por ella.

Se trata de utilizar nuestras manos como guía para calcular el tamaño de las raciones. Así, **la palma de la mano sería la medida de la ración de proteínas animales** (es decir, adiós a esos chuletones que se salen del plato); un puñado nos serviría para establecer la cantidad de arroz, pasta y otros cereales que deberíamos tomar; la yema del dedo gordo equivaldría a la ración de mantequilla y de azúcar, mientras que la dosis de queso y otras grasas similares no debería ser mayor de dos dedos. En cuanto a hortalizas y verduras, podríamos comer tantas como quepan en nuestras dos manos juntas. Al tiempo, los cinco dedos nos recordarían no sólo que conviene distribuir la ingesta diaria en cinco comidas --desayuno, media mañana, comida,

merienda y cena--, sino también el número de raciones de frutas y verduras que hay que ingerir cada día.

«En realidad, no se trata de una dieta de adelgazamiento en sí, sino de una manera de que se vaya entendiendo que debemos reducir el tamaño de las raciones. Es un método de aprendizaje y reeducación», apunta la nutricionista Marta Aranzadi. Con ella coincide Luis Morán, decano del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Andalucía: «En plena tendencia de porciones XXL, el objetivo es **incorporar métodos didácticos y sencillos** para ayudar a personas con malos hábitos alimenticios a calcular la cantidad de alimentos y nutrientes que necesitamos», explica.

Pero, ¿por qué las manos? La historia es curiosa, y para conocerla **debemos remontarnos 30 años atrás** y mirar hacia África. Allí, en Zimbabue, el doctor Kazzim G.D. Mawji, un reputado médico especialista en diabetes, centró sus esfuerzos en conseguir que la población aprendiera a alimentarse correctamente con el fin de prevenir el impacto de esta enfermedad.

Ante el elevado grado de analfabetismo, comprendió que debía diseñar un método que fuera sencillo, visual y al alcance de todos. Y así ideó el **conocido como Zimbabwe Hand Jive**, por el que las manos se usan como recordatorio y herramienta de medida que ayude a mejorar la dieta en el lugar. Como recordatorio, porque las manos tienen la ventaja de que siempre las llevamos con nosotros; como herramienta de medida, porque sirven para personalizar las raciones: el tamaño de las manos va en consonancia con el de las personas y, en consecuencia, con las necesidades alimenticias.

Pero lo que nació como un rudimentario método local terminó dando la vuelta al mundo: el doctor Mawji lo expuso en la **Global Medical Conference on Diabetes Education**, celebrada en 1993 en Indiana, y su éxito fue rotundo. Hasta el punto de que se incorporó a las recomendaciones sobre alimentación ofrecidas por las distintas sociedades y asociaciones dedicadas a la prevención de la diabetes tipo 2. También el ejército norteamericano, a través del programa Guard your Health --dedicado a promover la salud entre militares y sus familias--, publicó una guía basada en esta dieta. Y lo que ocurrió después fue que dietistas y nutricionistas occidentales fueron adaptando esta dieta, más allá de la diabetes, con el fin de emplearla como método para bajar de peso.

De África a Europa

«La paradoja», señala Luis Morán, «es que, mientras en África se ha utilizado posteriormente para enseñar a la población cuáles son las **cantidades mínimas de alimentos que deben consumir** de cada grupo, en nuestra sociedad la estamos usando para lo contrario, es decir, para que se recorten las raciones». Y, también, para complementar las célebres pirámides alimenticias, porque, continúa el experto, «no sirve de mucho explicar a la población que tienen que tomar dos, cinco o diez raciones de un grupo alimenticio si, después, no saben qué es realmente una ración».

El método, no obstante, tiene sus limitaciones, como explica Marta Aranzadi: «Tan sólo te indica el tamaño, pero hay que tener en cuenta que **los alimentos no tienen el mismo valor nutricional ni calórico**. Así, si uno lo que pretende es bajar de peso, deberá tener en cuenta que, aunque tengan el mismo tamaño, no engordará lo mismo una ración de merluza que una de salmón, ni una de ternera que una de cordero».

El objetivo de la dieta de la mano, recuerda una vez más Morán, «no es adelgazar, sino **recuperar el sentido común en nuestra alimentación**. Pero es evidente que, en aquellas personas acostumbradas a comer grandes raciones, la aplicación de este sencillo método tendrá como consecuencia una bajada de peso». Así pues, ya lo sabemos: no tenemos que ir

muy lejos a buscar el modo de recuperar la figura; la solución la tenemos, y nunca mejor dicho, en nuestras propias manos.

Las raciones justas, según el matrimonio Obama

Lo ha diseñado Michelle Obama y, tras causar sensación en Estados Unidos, se está extendiendo por otros países con el mismo éxito. El proyecto consiste en un plato dividido en cuatro partes, cada una de las cuales representa los grupos de alimentos que se deben consumir y en qué porcentaje. Un 30% serán legumbres o carbohidratos (cereales, pasta, arroz...); un 30% corresponderá a frutas y verduras; un 20% a proteínas de alto valor biológico (carne, pescado, huevos) y el último 20% a las frutas. La idea se refuerza coloreando cada área para conseguir que la imagen se quede más fácilmente grabada en la mente. De hecho, ya se venden salvamanteles e incluso platos (ver arriba) con el diseño estampado.

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-2**

INVESTIGACIÓN Salud pública

Las diferencias sociales marcan la obesidad juvenil

- En los jóvenes de clases desfavorecidas el sobrepeso no deja de aumentar



Unos niños meriendan unos bollos a la puerta de un colegio. ALBERTO DI LOLLI ALBERTO DI LOLLI

LAURA TARDÓN Madrid

Actualizado: 14/01/2014 **05:00 horas**

Quizás las políticas de salud pública contra la [obesidad infanto-juvenil](#) requieran un nuevo enfoque. Aunque los últimos análisis en EEUU y también en España apuntan un estancamiento de esta epidemia, una nueva investigación revela que los datos enmascaran una realidad menos optimista.

Así como "la prevalencia de la obesidad en los adolescentes de un estatus socioeconómico alto ha descendido en los últimos años, en los jóvenes más desfavorecidos la tendencia continúa incrementando", afirman los autores de este trabajo, que acaba de ver la luz en las páginas de la revista [*Proceedings of the National Academy of Sciences*](#).

Como argumenta el responsable de este trabajo, Carl Frederick, de la Universidad de Harvard (Cambridge, Massachusetts, EEUU), el nivel socioeconómico influye de forma directa en el patrón de alimentación y la actividad física del individuo, dos aspectos que contribuyen en el desarrollo de la obesidad. Por ejemplo, **"las frutas y las verduras frescas son más caras que los alimentos preparados"** y, además, agrega, "las alternativas saludables a veces son más difíciles de encontrar en zonas con pocos recursos", donde abundan los restaurantes de comida rápida y establecimientos que venden preparados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.

"La bollería industrial y los productos manufacturados son más baratos y sacian más, pero tienen gran cantidad de concentración calórica que es perjudicial para la salud", explica Ana Morais, pediatra de la Unidad de Nutrición Infantil del Hospital Universitario La Paz de Madrid.

"Se ingieren más calorías de las que se necesitan", señalan Frederick y sus colegas, y dicho excedente no se quema de ninguna manera. En 2002, "tres quintas partes de los niños entre 9 y 13 años no participaban en ninguna actividad física extraescolar". Un sedentarismo que se nota especialmente en los barrios desfavorecidos, en los que no sólo se reducen las posibilidades de encontrar alimentos menos saludables, "también las oportunidades de realizar actividades físicas". **"Hay menos parques infantiles, menos aceras para caminar y, en general, menos facilidades recreativas"**.

Tanto en la alimentación como en el estilo de vida, la educación es una pieza clave. "Los niños cuyos padres han completado más años de estudios tienden a ingerir menos snacks y menos dulces", afirman los investigadores de la Harvard. Como explica la nutricionista española, "tienen mejor acceso al conocimiento sobre los hábitos de vida saludables".

En definitiva, el estatus socioeconómico marca la prevalencia de la obesidad entre los jóvenes y así lo confirma este grupo de expertos después de examinar los datos de dos análisis estadounidenses sobre la salud y la nutrición de los adolescentes (con edades entre los 12 y los 17 años) entre 1998 y 2011. "Observamos que la tasa de obesidad a partir de 2003 se había estancado respecto a los anteriores años [...] **Los jóvenes consumen menos calorías y menos comida rápida que hace una década y también se mueven más**".

Una buena noticia, teniendo en cuenta que el exceso de peso en la población joven es un motivo de preocupación en muchos países, entre ellos España, donde la tasa de sobrepeso y obesidad infanto-juvenil es altísima, alcanza el 30%", afirma Morais.

Esta circunstancia incrementa el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, síndrome metabólico, apnea del sueño, hipertensión, dislipemia y varios problemas psicosociales. Dicen los expertos que **un niño de 16 años con sobrepeso tiene el 80% de probabilidades de ser obeso en la edad adulta**.

Sin embargo, tal y como subrayan los autores de esta investigación, a pesar de que en los últimos años las campañas de salud han conseguido que la prevalencia de obesidad juvenil se haya ralentizado, hay un subgrupo en el que la tasa continúa ascendiendo y no se debería pasar por alto. "Es importante diseñar intervenciones efectivas que tengan en cuenta las diferentes poblaciones y sus comportamientos", apunta Frederick. Aunque se necesita más investigación en esta línea, "sería conveniente que el gobierno se replantea las políticas de salud pública para poder llegar a todos los sectores de la población y que la lucha contra la

epidemia de la obesidad sea más eficaz, de forma que se puedan prevenir las enfermedades crónicas derivadas, reducir los costes relacionados y mejorar, por tanto, la salud del estado".

Y la recomendación también puede extrapolarse a España. Según Morais, "las políticas de salud pública deberían reenfocarse y, sobre todo, aplicarse. Son tantos los agentes implicados (científicos, legislativos, escolares, industriales, etc) que, al final, en la práctica quedan diluidos y frecuentemente no surten el efecto deseado. Diseñar unas líneas estratégicas generales, pero que luego se adapten a la situación concreta de cada ciudad, centro escolar, distrito, etc. sería muy conveniente".

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-3**

NUTRICIÓN Estudio español

Aceite de oliva, guardián de la circulación en las piernas

- La dieta mediterránea con aceite reduce en un 66% el riesgo de problemas de circulación
- Son los resultados más espectaculares del macroestudio español Predimed
- El próximo paso será evaluar la dieta y el ejercicio en la prevención cardiovascular



Conviene consumir dos raciones de verdura al día, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. EL MUNDO

LAURA TARDÓN Madrid

Actualizado: 22/01/2014 **05:05 horas**

La dieta mediterránea se confirma como la reina de la prevención cardiovascular. Acompañada de oliva virgen extra o frutos secos, ha demostrado por primera vez ser capaz de reducir hasta en un 66% el riesgo de problemas circulatorios en las extremidades, lo que en la jerga médica se denomina arteriopatía periférica. Así se desprende de un macroestudio español, Predimed, que lleva diez años (desde 2003) analizando los efectos de este modelo de nutrición sobre las complicaciones del corazón.

Poco a poco, se van conociendo nuevos datos. A principios del año pasado, la revista [*The New England Journal of Medicine*](#) se hacía eco de los primeros resultados de esta investigación: la dieta mediterránea conseguía [disminuir en un 30% las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio](#), de accidente vascular cerebral o de muerte por causa cardiovascular. Tres meses después, [*Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*](#) desvelaba que también [mejoraba significativamente la capacidad cognitiva](#) de las personas mayores.

Lejos de conformarse con los beneficios observados (combate el sobrepeso y la obesidad y contribuye a prevenir la depresión), los investigadores responsables de Predimed, del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), han estrenado 2014 con otra publicación en [*Annals Internal Medicine*](#). "Vimos que la dieta mediterránea reducía a la mitad la incidencia de nuevos casos de diabetes en sujetos con alto riesgo cardiovascular", señala Miguel Ángel Martínez-González, investigador senior de este estudio (financiado por el Instituto de Salud Carlos III de Madrid) y profesor de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra.

Los resultados más espectaculares de Predimed

La última novedad la presenta [*Journal of the American Medical Association*](#) (JAMA). Los resultados actuales "son los más espectaculares de Predimed", reconoce este médico. Con la dieta mediterránea aderezada con aceite de oliva virgen extra, el riesgo de sufrir arteriopatía periférica cae en un 66% (en las personas con riesgo cardiovascular, que es la que Predimed estudia).

Se trata de una enfermedad que afecta al 5% de la población general a partir de los 50 años. La padecen sobre todo quienes han sido fumadores, los diabéticos y quienes tienen la presión arterial y el colesterol alto. **"Las arterias acumulan placas de aterosclerosis, se estrechan y se obstruyen.** Ocurre generalmente en las arterias de las piernas", argumenta Martínez-González. Esta dificultad de la circulación, continúa, "produce dolores al caminar. Puede ocasionar úlceras o heridas que no cicatrizan, infecciones en los pies e incluso gangrena. En casos graves, puede conllevar la amputación del pie".

Tras analizar los datos de cuatro años de seguimiento de los participantes de Predimed, los investigadores observaron que, simplemente incluyendo la dieta mediterránea con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, "el riesgo de sufrir problemas de circulación en las piernas prácticamente desaparecía". **Los participantes (7.435) fueron divididos en tres grupos:** dos recibían educación en dieta mediterránea, a unos se les regalaba aceite de oliva virgen (2.539) y a otros frutos secos (2.452). En el tercer equipo se encontraban aquellos a los que se les recomendaba que siguieran una dieta baja en grasas (2.444), es decir, limitando el uso de aceite.

Al comparar los tres patrones dietéticos, relata el artículo, "observamos que entre las personas asignadas a la dieta mediterránea y aceite de oliva se redujo en un 66% los casos de arteriopatía periférica y en un 50% entre quienes recibieron la misma dieta y frutos secos". **A pesar del alto riesgo cardiovascular de la población estudiada,** se dieron muy poco casos de la enfermedad, subraya el investigador senior. "Es el mayor efecto protector comprobado en nuestro ensayo y proporciona un respaldo sólido al efecto global beneficio de las dietas de tipo mediterráneo contra la arterioesclerosis".

En vista de estos resultados, ya sabe que para prevenir, lo mejor es consumir al menos cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra al día (tanto en crudo -ensaladas- como en sofrito), tres raciones de fruta y dos de verdura; reducir el consumo de carnes rojas, bebidas azucaradas, bollería y dulces; incrementar el de pescado, frutos secos, legumbres y sofritos".

Futuras líneas de investigación

De momento, las conclusiones extraídas de Predimed están relacionadas con enfermedades cardíacas, aunque aún queda por ver el efecto protector de la dieta mediterránea sobre la insuficiencia cardíaca. Pero la idea, asegura Martínez-González, es evaluar en el futuro la relación con la incidencia del cáncer.

Por otro lado, y dados los buenos resultados de Predimed, "**estamos a punto de empezar otro ensayo nuevo en el que vamos a reclutar a unos 6.000 participantes** en los que no sólo vamos a introducir la dieta mediterránea, sino también la pérdida de peso y el ejercicio físico para prevenir los problemas de corazón". Es un proyecto "mucho más complejo" en el que ya hay muchas esperanzas puestas. "Este viernes nos reuniremos en Barcelona con investigadores de la Universidad de Columbia, Harvard... para exponerles el plan y el estudio piloto que hemos iniciado en la Universidad de Navarra con 60 personas [...] El programa requiere más dietistas y personal de entrenamiento".

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-4**

NUTRICIÓN Raciones para escuelas rurales

Desayunos solidarios para los más pequeños en Egipto

- España colabora en un programa para alimentar a niños en escuelas rurales
- Los resultados empiezan a mostrar que la mejora nutricional repercute en el rendimiento



Varios trabajadores de un centro de producción de las raciones para niños AINIA

MARÍA VALERIO Madrid

Actualizado: 17/01/2014 **05:06 horas**

Además de las consecuencias inmediatas, el hambre en la edad infantil puede tener consecuencias irreparables en la vida de estos niños. Una iniciativa del gobierno egipcio lleva años suministrando desayunos a alumnos de Primaria que viven en zonas rurales

desfavorecidas del país. Los resultados de esta iniciativa, que cuenta con financiación española, comienzan a traducirse en mejoras en el rendimiento escolar.

El **programa 'School Feeding Program'** fue inaugurado por el Ministerio egipcio de Agricultura en el año 1997. En todo este tiempo se han repartido miles de millones de raciones nutritivas (195 millones sólo en el año 2013) a alumnos de unos 11 años en 3.000 escuelas repartidas por todo Egipto.

Esta semana, una comisión del programa ha visitado Valencia para tratar de implicar a más empresas españolas del sector de la alimentación, como explican desde Ainia, un centro de tecnología de los alimentos que ya colabora con el gobierno egipcio dando asistencia técnica a este programa.

Con el **asesoramiento de este centro español** (y con financiación también de la Agencia Española de Cooperación Internacional, Aecid), el gobierno de Egipto ha puesto en marcha en este tiempo 15 fábricas dedicadas a la elaboración de las raciones que desayunarán los niños, y que cubren todas sus necesidades nutricionales a base de la adecuada combinación de vitaminas y minerales.

Como explica a EL MUNDO desde Valencia Nabih Abdelhamid, el coordinador técnico del programa y director del Centro Egipcio de Seguridad de los Alimentos (EFSIC), los desayunos consisten en unos **pasteles de cereales rellenos de pasta de dáttil**, que se reparten diariamente a las escuelas y cubren aproximadamente el 17% de las necesidades nutricionales diarias de estos niños por un precio de apenas una libra egipcia por ración (unas 15 de las antiguas pesetas).

La situación actual que vive Egipto, admite, "no está afectando a la estabilidad del programa, y de hecho estamos trabajando con el actual gobierno para poder aumentar el número de niños que se benefician de estos desayunos".

Ya en 2013, un estudio publicado en la revista [Journal of Applied Sciences Research](#) demostró que estos desayunos se estaban traduciendo en la mejora de ciertas funciones cognitivas. Además, en la actualidad, el programa egipcio está llevando a cabo un estudio para validar la mejora del rendimiento escolar vinculada a una mejora en la nutrición, comparando a durante cinco años a 900 niños que se benefician de esta comida con otros 886 que no lo hacen.

Como informan desde Ainia, el estudio -éste aún no publicado en ninguna revista científica- **empieza a mostrar una significativa reducción de las tasas de absentismo escolar**, que han pasado del 10% al 0,5% entre los niños que disfrutaban de este desayuno. Además, los escolares han mejorado sus tasas de aprobado (del 23% entre los que no toman esta ración al 98% de quienes sí), su comprensión en matemáticas (del 26% al 76%) o la tasa de abandono escolar (que ha quedado reducida al 1%). [La tasa de obesidad, por su parte, descendió el 40% al 27%.](#)

Abdelhamid se felicita no sólo por las repercusiones económicas que ha logrado el programa, sino por los beneficios que puede tener a nivel social y familiar que los niños permanezcan más tiempo en el colegio. Pero también por la "estructura laboral" que ha surgido en torno a esta iniciativa "y que nos permite dar empleo a 6.000 personas, aproximadamente el 50% de ellas mujeres".

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-5**

NUTRICIÓN Alimentos procesados

Crece un 6 % el contenido de sal en los alimentos

- La OCU ha analizado el contenido de sal de 209 productos
- Algunos alimentos han aumentado su contenido en sal un 118%
- Preparados de carnes y pescados, jamón cocido y bollería...



Imagen de un frigorífico de estudiantes EL MUNDO

EFEMadrid

Actualizado: 28/01/2014 **12:07 horas**

El contenido de sal en los alimentos ha crecido de media un 6%, según un estudio realizado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) sobre la presencia de este condimento **en**

209 productos elaborados de entre los más habituales de la dieta. La evolución no ha sido similar en todos los grupos ya que en 10 de ellos ha bajado el porcentaje.

Se trata de las croquetas y empanadillas; las verduras congeladas y en conserva; los platos de arroz y pasta; los caldos, las cremas y sopas; el tomate frito; las latas de atún y mejillones; las pizzas; el queso fresco; el pan de molde, y patatas fritas.

Por el contrario, en cuatro de ellos la sal ha aumentado: en los platos preparados de carnes y pescados, en los sucedáneos de angulas, fuet y jamón cocido, y **especialmente en los bollos y galletas, donde la sal ha aumentado un 118 %.**

Mención aparte merece el pan, un producto que por su consumo cotidiano supone casi la mitad de la ingesta diaria de sal recomendada (2,2 gramos).

Los resultados del estudio demuestran que la presencia de sal ha crecido en un 16 % respecto a 2006, cuando la OCU constató que su presencia en el pan se había reducido como consecuencia del acuerdo al que llegaron los fabricantes con la Administración.

Los autores del estudio concluyen que existe un exceso de sal en los alimentos preparados que "es evitable" y por ello **animan a los consumidores que quieran controlar su ingesta diaria a tomar más comidas caseras** y a reducir los alimentos procesados con un alto contenido en este condimento, como pueden ser los caldos, cremas y sopas, embutidos o el surimi.

En las comidas caseras se debe sustituir la sal por ajo, limón, hierbas aromáticas o especias para realzar el sabor.

La OCU aconseja a los consumidores a **comparar la cantidad de sal entre las distintas marcas** ya que estos datos aparecen en la información nutricional de los envases.

Si la cantidad viene expresada en sodio, se debe multiplicar por 2,5 para obtener el contenido en sal.

Ante los resultados de su análisis, la organización pide a los fabricantes que se pongan de acuerdo para reducir de forma conjunta y paulatina el contenido de sal para contribuir a mejorar la salud de los consumidores.

El exceso del consumo de sal en la dieta puede suponer un problema de salud, como la hipertensión arterial.

Los estudios llevados a cabo por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) señalan que los españoles toman el doble de sal (10 gramos) de la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (cinco gramos) para la población en general. Estos estudios también revelan que el 75 % de la sal que tomamos a diario viene **de los alimentos procesados.**

- CLAVE REGISTRO: EM-E-6

NUTRICIÓN Investigación española

¿Los refrescos engordan? Depende de quien pague el estudio



Varias latas de refrescos abiertas. ANNA JURKOVSKA

CRISTINA G. LUCIOMadrid

Actualizado: 03/01/2014 **16:28 horas**

Cuando se habla de conflictos de intereses en el ámbito científico, la industria tabaquera y las compañías farmacéuticas son las primeras a las que se señala con el dedo. Numerosos escándalos han sacado a la luz las estrategias que ambos sectores han utilizado durante décadas para influir en la investigación o, directamente, [esconder unos resultados](#) poco favorables para sus negocios.

Pero el tabaco y los fármacos no son los únicos que han querido posar sus **tentáculos sobre la ciencia**. También la industria alimentaria podría haber movido sus fichas, tal y como sugiere una investigación realizada en la Universidad de Navarra.

Según este trabajo, publicado en '[PLOS Medicine](#)', las conclusiones de las revisiones que han analizado la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y la ganancia de peso varían radicalmente en función de si han sido financiados o no por compañías del sector.

"Hemos visto que es **cinco veces más probable** que las revisiones sistemáticas donde sus autores reconocen la existencia de un potencial conflicto de interés económico determinen que la relación entre el consumo de refrescos y la ganancia de peso **es inconcluyente**", explica

a EL MUNDO Maira Bes, profesora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y principal firmante de la investigación.

La investigación

El equipo de Bes rastreó la literatura científica hasta identificar 17 trabajos que, previamente, habían analizado la asociación entre bebidas azucaradas y obesidad. En seis de ellos, los autores habían reconocido tener lazos con la industria de la bebida o haber recibido financiación para el estudio por empresas del sector. Los otros 11, en cambio, habían señalado no tener ningún tipo de conflicto de interés.

Tras realizar un análisis independiente de los resultados de todos los trabajos seleccionados, el equipo de Bes comprobó grandes disparidades en función de las relaciones con la industria.

Así, mientras que el 83,3% de los estudios que no tenía ninguna relación con la industria concluía que el consumo de refrescos azucarados era un potencial riesgo para la ganancia de peso; prácticamente **el mismo porcentaje** -el 83%- de los que sí admitían lazos con el sector concluía justo lo contrario: que la evidencia científica era insuficiente para apoyar una asociación positiva entre refrescos y la acumulación de kilos de más.

Estos resultados, señalan los investigadores en la revista médica, "sirven para llamar la atención sobre **posibles errores presentes en la evidencia científica** que se deriva de la investigación financiada por la industria alimentaria" y dan razones para preocuparse por la interpretación de estos trabajos.

"El trabajo no ha evaluado cuál de las dos interpretaciones es la correcta", recuerda Bes, pero "sí sabemos que los últimos ensayos aleatorios en niños, así como el último estudio que ha evaluado las relaciones entre genes y ambiente en este sentido **demuestran una asociación positiva** entre consumo de bebidas azucaradas y ganancia de peso", subraya esta especialista, quien hace especial hincapié en que "de la evidencia científica disponible dependen muchas decisiones en las políticas de salud pública".

En sus conclusiones, los científicos remarcan que la comunidad científica "debería hacer un esfuerzo especial para descartar la financiación procedente de partes con intereses particulares, con el objetivo de mantener la credibilidad de la ciencia nutricional y proteger los empeños científicos en este campo".

Este objetivo, aclara Bes, no pretende acabar con la investigación que realiza la industria, sino fijar "**unas reglas del juego**" que hagan más visibles los posibles conflictos de interés.

"Nuestros resultados confirman la hipótesis de que los autores de algunas revisiones sistemáticas llegan a unas conclusiones consistentes con los intereses de sus sponsors", señala la investigadora en la revista médica. "De forma consciente o inconsciente estos investigadores podrían estar sometidos a una presión", añade la investigadora, quien insiste en que es necesario impulsar la regulación en este sentido, así como mejorar el papel de los editores de las publicaciones que se hacen eco de estos trabajos.

"La industria alimentaria está siguiendo **los pasos de la industria farmacéutica** o la tabaquera, de los que tenemos tantos ejemplos de influencia", concluye Bes.

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-7**

SALUD Lo podemos encontrar incluso en alimentos 'light' o 'zero'

El azúcar es el nuevo tabaco

- Es más adictivo que la cocaína y eleva el riesgo de ira en los niños
- Los expertos exigen a la industria que se reduzca en un 30%
- No se fíe de las etiquetas



Cada español consume al día 120 gr., entre 15 y 20 cucharaditas diarias, frente a los 55 recomendados. CRÓNICA

JOANA SOCÍAS

Actualizado: 12/01/2014 **00:05 horas**

Déjeme adivinar... ¿Es adelgazar uno de sus propósitos de año nuevo? En caso de que haya acertado, siga leyendo. De lo contrario, hágalo también porque puede que su salud lo agradezca incluso aún cuando disfrute de un cuerpo 10 y no le sobre ni un gramo. Los expertos cada vez lo tienen más claro, aunque haya voces disonantes. Son los azúcares añadidos, y no la grasa, como desde hace tiempo se ha creído, **los verdaderos causantes de que engordemos** y de que lo hagamos en épocas de excesos, como la campaña que acabamos de cerrar, un auténtico frenesí azucarero.

En los últimos 150 años el azúcar se ha ido metiendo en nuestro sistema, poco a poco, casi formando a pasar parte de él, hasta el punto de que se le ha llegado a calificar como **«el tabaco de nuestro tiempo»**. Oro blanco que endulza nuestra vida, pero también una sustancia incluso más adictiva que la cocaína y la morfina, como demostró el año pasado un

experimento con ratas en el laboratorio del Connecticut College. [Cuando los roedores podían elegir entre cocaína y azúcar, la mayoría eligió lo segundo, incluso en ratas que antes habían probado la cocaína, demostrando el gran poder de adicción del dulce]. Un alimento que debe tomarse con moderación, y mucha, si quiere evitar que los kilos de más que se han instalado en su cuerpo le acompañen durante una larga temporada.

Caramelo envenenado.

Su agradable sabor invade la boca otorgando una sensación de placer completa. Desde la punta más exterior de nuestra lengua hasta la oscuridad recóndita de la garganta, el azúcar se mete en nuestro cuerpo, causando una inmediata sensación de bienestar, desatando la serotonina, la conocida como la hormona de la felicidad, y activando las partes del cerebro asociadas con el bienestar. Es cierto, el azúcar proporciona felicidad, pero puede que a la larga contribuya a menguar la salud de nuestro cuerpo. Un caramelo envenenado. Un alimento natural, básico, que proporciona energía de forma inmediata, pero con la producción en masa de los últimos tiempos ha pasado de ser un capricho ocasional a invadir nuestras cocinas, hasta el punto de que lo encontramos en los alimentos más insospechados. Así que ya lo sabe, si quiere perder peso elimine el azúcar de su dieta. Ahora bien, esto es más fácil dicho que hecho porque en el mundo desarrollado se da la siguiente (extraña) circunstancia: el consumo de azúcar de mesa ha caído en picado, mientras que se ha disparado el uso de azúcares en productos elaborados e industriales. Es decir, ahora **consumimos azúcar sin ser realmente conscientes de ello** y ahí está el gran problema, según acaba de denunciar la campaña global Action on Sugar, que el azúcar se ha metido en nuestro metabolismo hasta hacernos depender de él sin nosotros siquiera saberlo.

Freno a la obesidad.

Los expertos reclaman a la industria que en los próximos cinco años reduzca en un 30% el azúcar añadido en los alimentos. Están convencidos de que es la manera más efectiva y barata de **poner freno a la diabetes y la obesidad**, dos de las plagas de nuestro mundo que a diferencia de otras pandemias no tienen un plan de actuación para su freno. Unas estimaciones que también comparte Naciones Unidas, que habla de las «pruebas evidentes que demuestran el vínculo que existe entre refrescos y comida con azúcares añadidos y la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares». Sin embargo, hay expertos que defienden el aspecto natural del azúcar, un alimento básico de toda la vida cuyo consumo con moderación no sólo no es perjudicial sino que es recomendable. La doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz de Madrid, alerta de los engaños en los productos elaborados que inundan las estanterías de los supermercados y que ya forman parte de nuestras cocinas. Un producto «sin azúcar», «sin azúcar añadido» o «con contenido reducido en azúcares» no tiene por qué tener menos calorías que un producto azucarado, pues la ley no exige dicha condición. De hecho, se da la paradoja de que algunos productos de estas categorías sin que encontramos en el supermercado **llegan a poseer más calorías que el azúcar**, al tener que sustituir la función de «dotación de volumen» a partir de la adición de grasas. La doctora, que participa en el comité científico del Instituto de Estudios del Azúcar, no tiene dudas a pesar de la información engañosa que en muchas ocasiones confunde al consumidor. «Una alimentación saludable, equilibrada y variada debe contener azúcar en cantidades moderadas y así lo aconsejamos cada día y lo hacen la mayoría de las recomendaciones nutricionales internacionales», asegura a Crónica.

Azúcar en todo.

¿Se puede llegar a imaginar que un café caramelizado con nata tamaño pequeño puede llegar a albergar hasta 11 cucharaditas de azúcar? ¿Y que una lata de Coca-Cola contenga nueve

cucharaditas? Cuesta creer, ¿verdad? Fíjese hasta qué punto estamos enganchados al azúcar que según Action on Sugar incluso un yogur desnatado puede contener hasta cinco cucharaditas de azúcar. Encontramos azúcar en los yogures, y también en el pan, en los refrescos, en las verduras congeladas, en la comida enlatada, en la bollería, en la pasta, en la leche, en la salsa de tomate y **en todo tipo de comida que sufra un proceso de elaboración**, incluso en la conocida como comida light o zero y en la comida salada, la menos sospechosa de contener azúcar añadido. Verdad de la buena, aunque no se lo crea. Un auténtico imperio del azúcar donde sólo parece existir una clave para guiarse en este mar de confusión: si observa que alguno de los tres primeros ingredientes del alimento es el azúcar, manténgase alejado de él. Si de lo contrario, el alimento acaba plasmado en un plato ante sí y lo ingiere tenga en cuenta que puede que termine el día con mucho más de los 55 gramos máximos de consumo de azúcar que recomienda la Fundación Española de la Nutrición. Pero no piense que es el único. En España, se estima que el **consumo por persona y día es de unos 120 gramos** (entre 15 y 20 cucharaditas de postre al día). Pese al dato, nuestro país sigue siendo uno de los socios de la Unión Europea que menor cantidad de azúcar consume, frente a gigantes como Alemania, Reino Unido o EEUU.

Son sólo eufemismos.

Los expertos alertan también de la propaganda engañosa que se ha instaurado entorno al azúcar, ese ingrediente que parece estar sin estar. Recuerdan además que ningún otro mamífero come azúcar añadido y que además **es totalmente innecesario tomar azúcar añadido para nuestra dieta**, un sistema totalmente inventado por el ser humano. La industria azucarera, consciente de la mala prensa del azúcar, se ha inventado un repertorio de palabras con supuestas connotaciones saludables, tales como sirope de cebada, azúcar de remolacha, sirope de arroz moreno, cristales de caña, edulcorante de maíz, pulpa de fruta y otras muchas que no son más que eufemismos que solo significan una cosa: azúcar añadido. Y mucho cuidado con esto, porque quizás no lo sepa pero el azúcar tiene cero valor nutricional y no tiene ningún efecto saciante.

¿Cuánto puede tomar mi hijo?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el azúcar constituya menos del 10% de la dieta diaria del niño, **10 gramos de azúcar por cada 100 gramos de comida**. Los expertos han hecho sonar las alarmas tras haber constatado que la gran mayoría de alimentos dirigidos a los pequeños supera la cifra con creces. Cereales, galletas, zumos, yogures,... Nuestros niños crecen con la adicción al azúcar en su cuerpo, un comportamiento que sin duda les hará ser adultos menos saludables y totalmente adictivos a un ingrediente superficial con nulo valor nutricional. Además, más allá de la obesidad infantil, los expertos avisan: si su hijo va mal en el colegio lo primero que debe hacer es eliminar el azúcar de su dieta. Y es que **el azúcar disminuye considerablemente la concentración** del menor, eleva el riesgo de ira y hace que sus cambios de humor sean más inestables y variables, aseguran expertos en nutrición del Reino Unido. Seguro que muchos padres nunca se han parado a pensar en las consecuencias de recompensar a sus hijos con dulces.

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-8**

NUTRICIÓN Adolescentes

Móviles y tabletas, fuera de la mesa

- El uso de estos dispositivos en las comidas se asocia con una peor alimentación



Un niño utiliza una tableta para hacer los deberes escolares. AFP

REUTERSNueva York

Actualizado: 03/01/2014 **12:58 horas**

Las familias en las que los padres dejan a sus hijos usar dispositivos electrónicos durante las comidas, tanto teléfonos móviles como tabletas o reproductores de música, tienen una alimentación menos saludable que quienes aprovechan ese momento del día para **hablar o compartir experiencias**.

Así se desprende de un estudio del Centro de Investigación para la Promoción de la Salud de Niños y Familia de la Universidad de Minnesota (Estados Unidos) cuyos resultados publica en su último número la revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

Desde hace años los expertos vienen recomendando [apagar el televisor](#) durante las comidas pero ahora, con la llegada de los teléfonos móviles y demás dispositivos electrónicos, los niños

y adolescentes tienen otros entretenimientos con que los padres deben lidiar a la hora de comer.

"El uso de aparatos electrónicos durante las comidas es común en las familias con adolescentes, pero el **establecimiento de normas para limitar su uso** puede tener diversos beneficios", ha reconocido a Reuters Jayne A. Fulkerson, principal autora de la investigación.

1.800 encuestados

En su estudio, Fulkerson y su equipo encuestaron a más de 1.800 padres para saber con qué frecuencia sus hijos adolescentes veían la televisión, hablaban por teléfono, jugaban o escuchaban música con auriculares durante las comidas familiares.

También preguntaron a los padres si establecían normas sobre el uso de estos dispositivos y acerca de la importancia que daban a las comidas familiares. Por su parte, los hijos también se sometieron a otro cuestionario para **conocer el nivel de comunicación con sus padres**.

Dos tercios de los padres aseguraban que sus hijos adolescentes veían la televisión durante las comidas en familia alguna vez y hasta una cuarta parte dijo que se trataba de una **costumbre habitual**.

El uso de teléfonos móviles, reproductores de música o tabletas era menos habitual durante las comidas pero no tanto justo antes, como reconocían entre el 18 y el 28% de los padres. Además, tres de cada cuatro padres aseguraron que fijaban límites a la hora de usar estos dispositivos durante la comida.

Las chicas eran más propensas a usar los medios electrónicos que los niños y su uso aumentaba con la edad. También es más común entre las familias con padres de nivel educativo más bajo.

Lo llamativo fue que, entre los padres que admitían un uso más habitual de dispositivos electrónicos, había un menor consumo de ensaladas, frutas, verduras, zumos y leche y, por contra, se bebían más bebidas azucaradas.

En el estudio no se preguntó a los padres si ellos también recurrían a móviles y otros dispositivos en las comidas pero, en cualquier caso, admite Fulkerson, el estudio muestra cómo prescindir de las nuevas tecnologías sirve para reforzar la comunicación familiar y mejorar la alimentación.

"Usar medios electrónicos en las comidas no es del todo malo (por ejemplo, una noche de cine de vez en cuando con la cena) pero su ausencia ayuda a pasar tiempo en familia", señaló.

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-9**

NUTRICIÓN Resistencia a la insulina

Uvas, té, naranjas... Un paraguas alimenticio contra la diabetes

- Una dieta rica en alimentos que contienen flavonoides puede proteger contra la diabetes
- Dos de estos compuestos, tienen un papel sobre la inflamación, vinculada a este trastorno



Los flavonoides, presentes en las uvas, son beneficiosos para la salud. EL MUNDO

[ÁNGELES LÓPEZ](#) Madrid

Actualizado: 24/01/2014 **07:25 horas**

Que la salud muchas veces se encuentra en nuestras manos a través de unos buenos hábitos de vida es bien conocido por todos. Pero, quizás las prisas, el desapego con el campo, la novedosas ofertas alimenticias bien visibles en los supermercados nos hacen olvidar aquellas costumbres que hicieron que nuestros abuelos no tuvieran problemas que ahora acechan a la mayoría de adultos. Por eso, encontrar estudios que demuestran con evidencias científicas algunas viejas certezas puede ser savia fresca en estos tiempos.

Ese es el caso de un trabajo que publica la revista [Journal of Nutrition](#) en el que se vincula una elevada ingesta de flavonoides con un menor riesgo de diabetes tipo 2.

Los flavonoides son unos **compuestos presentes en ciertos alimentos de origen vegetal que han sido vinculados en numerosos estudios con efectos beneficiosos para la salud**. Existen seis clases principales: chalconas, flavonas, flavonoles, flavandioles, antocianinas y taninos condensados.

Los estudios que vinculan su consumo con un beneficio para la salud no han valorado esta asociación entre los diferentes subtipos de flavonoides en una amplia muestra de participantes y eso es lo que han pretendido investigadores del departamento de nutrición de la facultad de medicina de la Universidad de Anglia del Este (Reino Unido) en un estudio con casi 2.000 personas.

"Nuestra investigación miraba los **beneficios de comer ciertos subgrupos de flavonoides. Nos centramos en las flavonas**, que están en hierbas como el apio, tomillo o perejil, y en las antocianinas, que se encuentran en frutos del bosque, uva roja, vino y otras frutas o verduras de color rojo o azul", explica Aedin Cassidy, principal autora del estudio.

Lo que hicieron fue analizar los datos de unas 2.000 mujeres sanas, procedentes de una muestra de gemelos del Reino Unido, que habían completado un cuestionario sobre su dieta y se contaba con análisis de muestras sanguíneas. Se evaluó la presencia de resistencia a la insulina, los niveles de glucosa e insulina en ayunas y otros parámetros de salud.

De esta manera, los investigadores encontraron que **aquellas que consumían más cantidad de alimentos ricos en flavonas y antocianinas tenían menor resistencia insulínica**. "Una resistencia insulínica elevada está asociada con diabetes tipo 2, por tanto lo que vemos es que las personas que toman una dieta rica en estos compuestos -como frutos del bosque, hierbas, uvas rojas o vino- son menos propensas a desarrollar esta enfermedad", explica en una nota de prensa Cassidy.

Parece que el **mecanismo biológico que está detrás de este beneficio** es que las antocianinas suprimen la producción de citoquinas inflamatorias, que está asociada con un gran número de enfermedades como diabetes, obesidad, enfermedad cardiovascular y cáncer.

Además, "aquellas que consumieron más cantidad de flavonas tenían mayores niveles de una proteína (adipnectina) que ayuda a regular un número de procesos metabólicos entre los que se incluyen los niveles de glucosa".

"Son unos resultados interesantes que muestran que **algunos compuestos de los alimentos que consideramos insanos como el chocolate [rico en flavonoides] o el vino puede contener algunas sustancias beneficiosas**. Si podemos empezar a identificar y separar estas sustancias podemos potencialmente mejorar una dieta saludable", afirma Tim Spector, investigador colaborador de este trabajo y director del estudio TwinsUK del King's College de Londres.

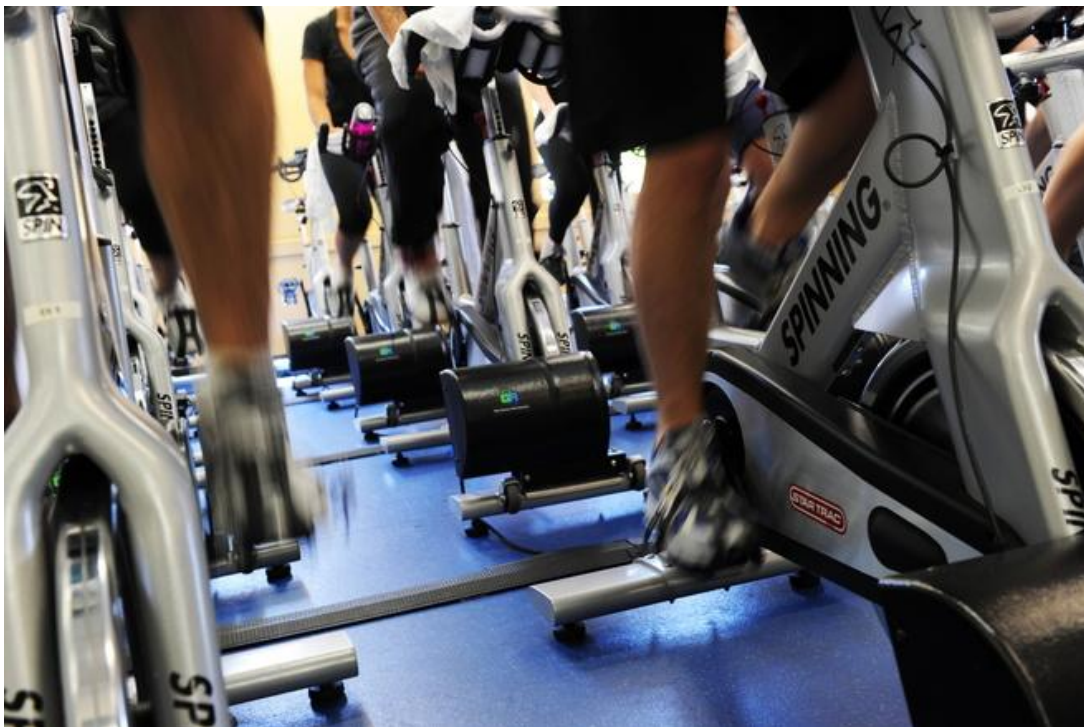
No obstante, sostiene Spector, "hay muchas razones, incluidas las genéticas, por las que las personas prefieren ciertos alimentos, por lo que **deberíamos ser cautelosos** hasta que los evaluemos adecuadamente en ensayos clínicos y en personas que están empezando a desarrollar diabetes".

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-10**

ESTUDIO Muestra de 224 adolescentes

Cuando las horas de gimnasio no pueden con los 'michelines'

- Se trata de un estudio de la UPV/EHU
- Deduce que el ejercicio físico no contrarresta el exceso de grasa de una dieta



Un grupo de personas haciendo spinning en un gimnasio. EL MUNDO

VASCO PRESSBilbao

Actualizado: 08/01/2014 11:59 horas

Un **estudio** realizado por la UPV/EHU confirma que realizar mucho ejercicio físico no sirve para compensar el **exceso de porcentaje de grasa de una dieta**, incluso cuando esta supone el aporte calórico diario recomendado.

"Hasta ahora se pensaba que aun teniendo una dieta desequilibrada, si hacías mucho ejercicio físico, lo compensabas de alguna manera. En este estudio, hemos comprobado que eso no es así", ha explicado la doctora en Biología y profesora titular de Nutrición y Bromatología en la Facultad de Farmacia de la UPV/EHU **Idoia Labayen**.

El estudio, publicado en la prestigiosa revista **Clinical Nutrition** y que forma parte del estudio HELENA, financiado por la Comisión Europea, ha tenido como objetivo estudiar qué papel

ejerce el componente lipídico, es decir, la grasa de la dieta, en la acumulación de grasa abdominal en los adolescentes.

La investigadora afirma que la acumulación de grasa en el abdomen "es la más perjudicial para la salud ya que incrementa el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial e hipercolesterolemia".

Sin embargo, hasta ahora no había trabajos previos que examinaran el papel de la composición de la dieta en el exceso de grasa abdominal en una etapa tan crítica del desarrollo como la **adolescencia**. "Los adolescentes son un grupo de riesgo en cuanto a estilos de vida se refiere, ya que empiezan a tomar sus propias decisiones con lo que quieren o no quieren comer, y viven también una etapa en la cual muchos de ellos dejan de hacer deporte", ha señalado Labayen.

Para estudiar estos objetivos trabajaron con una muestra de **224 adolescentes** que participaron en el estudio HELENA, de un total de más de 3.500, en los cuales se midió con precisión la grasa abdominal mediante absorciometría dual de rayos X, además de los hábitos dietéticos y la actividad física.

Anteriormente, algunos investigadores habían propuesto que las dietas con elevado contenido graso podían incrementar el riesgo de obesidad, incluso sin aumentar el aporte calórico total.

Es decir, que independientemente de las calorías totales consumidas, un exceso de grasa en la dieta puede dar lugar a un mayor porcentaje de grasa corporal. Los resultados de este estudio confirman dicha hipótesis y demuestran que el porcentaje de grasa de la dieta se asocia significativamente con un aumento de adiposidad abdominal y que, además, esta relación es independiente de los niveles de actividad física que realizan los adolescentes.

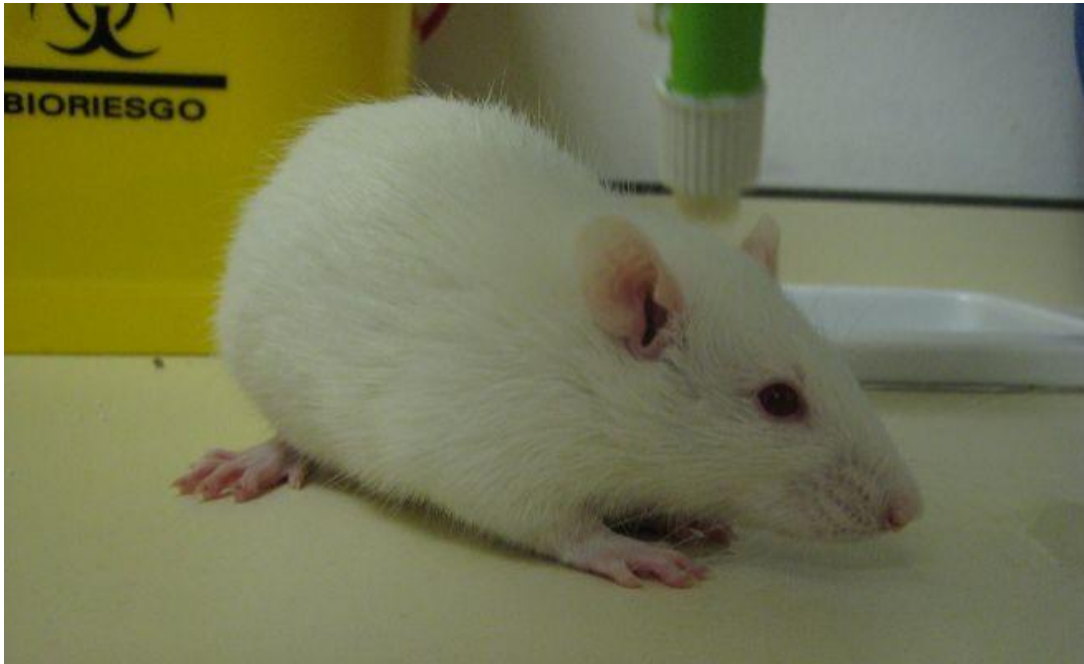
"A pesar de que normalmente la actividad física es un factor de prevención, en este caso en particular, no consigue contrarrestarlo", señala la investigadora de la UPV/EHU. Por lo tanto, "estos resultados apuntan al aporte graso de la dieta como un factor clave de riesgo de adiposidad abdominal en los adolescentes e independiente de la actividad física", subraya Labayen

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-11**

NUTRICIÓN Exceso de proteínas

La 'dieta Dukan' aumenta los problemas renales en ratas

- Sus efectos dependen de la presencia de otros nutrientes, como frutas y verduras



Una rata de laboratorio similar a las que se usaron para el trabajo Universidad de Granada

EUROPA PRESSGranada

Actualizado: 07/01/2014 **14:27 horas**

Las dietas hiperproteicas, como la famosa *dieta Dukan*, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo **yempeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón**, según se desprende de un experimento realizado por científicos de la Universidad de Granada con ratas, sobre las que se ha examinado los efectos de esta alimentación.

Según este estudio, entre las patologías que pueden provocar las dietas hiperproteicas destaca la nefrolitiasis, esto es, cálculos renales o piedras, **debido a una disminución drástica del citrato urinario**, que inhibe la cristalización de sales de calcio, un aumento del calcio urinario y a un descenso del pH de la orina.

Para llevar a cabo este experimento, los investigadores trabajaron con 20 ratas Wistar, que se dividieron en dos grupos de diez. El primero de ellos consumió una dieta hiperproteica -en la que el nivel de proteína representaba el 45% de los nutrientes ingeridos-, mediante la administración de suplementos de hidrolizados proteicos comerciales, mientras que el otro grupo actuó como control y siguió una dieta normoproteica. Los científicos realizaron este experimento con ratas durante 12 semanas, que equivaldrían a años en humanos.

Los resultados demostraron que las ratas que siguieron una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10% de peso corporal en este tiempo, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en plasma. Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88% inferior y el pH urinario un 15% más ácido.

Peso del riñón

El peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22% y también se incrementaron en un 13% el área glomerular -la red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón- y un 32% el área mesangial, matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo.

A la luz de los resultados de este trabajo, su autora principal, la doctora Virginia Aparicio García-Molina, perteneciente al **departamento de Fisiología de la Universidad de Granada**, afirma que es necesario "realizar un control exhaustivo" de aquellas personas que se someten a una dieta hiperproteica, como es el caso de la *dieta Dukan*, "ya que **los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes**".

La investigadora advierte asimismo que los efectos negativos que las dietas hiperproteicas tienen sobre el riñón **dependen también de la presencia de otros nutrientes en la dieta**. "El consumo elevado de frutas y verduras hace que el riesgo de que se formen cálculos renales sea menor, algo que probablemente se deba al alto contenido de potasio y magnesio de éstas, que compensan la acidez de la dieta alta en proteínas", concluye Aparicio.

- CLAVE REGISTRO: EM-E-12

NUTRICIÓN Dieta hiperproteíca

El colegio de médicos francés expulsa a Pierre Dukan

- El motivo es haber hecho promoción comercial de su dieta
- Muchos médicos consideran que puede crear desequilibrios alimentarios



Pierre Dukan en una imagen de archivo. ANTONIO M. XOUBANOVA

EFEMadrid

Actualizado: 27/01/2014 16:59 horas

El colegio de médicos francés ha anunciado la expulsión del doctor [Pierre Dukan](#), autor de una célebre dieta que lleva su nombre, por haber hecho promoción comercial de su régimen.

La decisión fue adoptada por la cámara disciplinaria del colegio y, **en la práctica, no tendrá ningún efecto, porque el propio Dukan ya se había dado de baja de este organismo en abril de 2012**, poco después de su jubilación, en desacuerdo con sus colegas.

Pese a ello, el colegio de médicos mantuvo [el proceso disciplinario](#) contra el dietista, autor de un método que, según sus propias estimaciones, ha llegado a 40 millones de personas en todo el mundo.

El famoso *método Dukan*, basado en **una dieta de alto contenido proteico**, ha provocado [las críticas de muchos colegas](#), que consideran que puede crear desequilibrios alimentarios en los pacientes.

Además de los fines comerciales de sus prácticas, **el colegio de médicos reprochó a Dukan haber querido introducir en el bachillerato francés una opción dedicada a la lucha contra la obesidad**.

En declaraciones a la emisora "RTL", el médico ha afirmado sentirse tranquilo, considera su expulsión como "una vieja historia" y acusa a sus colegas de no querer evolucionar.

"Es una vieja instancia que continúa su camino, **es su problema no el mío** (...) No me atacan a mí, atacan a alguien que quiere cambiar algo en Francia, que ha creado un fenómeno social", ha señalado.

Dukan defiende su dieta que estima que "ha frenado la progresión del sobrepeso" y considera que la decisión de sus pares le da "un impulso para seguir avanzando".

"Me digo que a mis 70 años **tengo que acelerar, porque me necesitan y porque se puede ganar la guerra del sobrepeso**", ha declarado.

En cuanto al uso comercial de su dieta, Dukan asegura que, gracias a la misma, **muchos pacientes han podido perder peso por tan solo seis euros, que es el precio de su libro**, del que ha vendido 13 millones de ejemplares en el mundo.

El dietista recuerda que entre sus seguidores se encuentra el presidente francés, François Hollande, que adelgazó mucho en los meses previos a la campaña electoral que en 2012 le llevó al Elíseo.

Dukan reconoce que el jefe del Estado ha engordado desde entonces y lo considera "normal" dado "el estrés, el de la vida y el del amor".

- CLAVE REGISTRO: EM-E-13

VIDA SANA El 62% de españoles toma hasta siete litros al mes

Bebidas energéticas que dañan como drogas

- Esta mezcla explosiva de cafeína y taurina estaba destinada para los gimnasios
- Ya van 18 muertos en Estados Unidos por ingesta de este tipo de bebida



En España se consumen más de 220 millones de latas de «energéticas». CRÓNICA

P. REGO

Actualizado: 26/01/2014 09:20 horas

Están a la vista, por todas partes. Son las Monster, Burn, Red Bull, Diesel, Missile... Las energy drinks o bombas hipertónicas. Con la segunda lata de una de ellas, Alberto terminó en el hospital. Llegó desorientado y con el corazón al trote por las taquicardias. Podría haberle ocurrido a su hijo, al mío o al hijo del vecino. Alberto forma parte de ese **62% de adolescentes españoles** que pueden llegar a tragarse hasta siete litros al mes de bebidas energéticas, según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés). Un misil de cafeína concentrada y taurina que a diario viaja en las mochilas de los escolares.

La alarma ha saltado en el Reino Unido. Las bebidas energéticas, enlatadas con llamativos colores, dibujos de toros o rayos, **son tan perjudiciales como las drogas**. Lo advertía John Vincent, asesor en nutrición juvenil del primer ministro Cameron: «Son otra forma de droga». «Las intoxicaciones que producen, sobre todo en los de menor edad, llegan a ser muy graves. Y, lo que es peor, enganchan a los más pequeños», refrenda la doctora María Luisa Iglesias.

Temblores. Inventadas en 1995 por los austriacos de Red Bull, las llamadas bebidas energizantes **han salido de los gimnasios**, su primer destino, y hoy están al alcance del cualquier mano. En gasolineras, máquinas expendedoras cercanas a colegios e institutos... Uno

de cada cinco niños en España va a la escuela con ellas. Un combinado nada apto para menores. «Alteran su capacidad de concentración» y abundan las evidencias, según profesores y médicos, de que provocan vómitos, temblores e irritabilidad.

A Alberto, estudiante de BUP, le bastó con ingerir 160 miligramos de cafeína y dos de taurina, los principales ingredientes activos de este tipo de bebidas. La cafeína estimula el sistema nervioso central y cardíaco, facilita la liberación de catecolaminas, como la adrenalina y la dopamina, y estimula la vasodilatación. La taurina [del latín toro, de cuya bilis se extrajo por primera, en 1827, este potente ácido] mejora la resistencia física. **Una explosión de energía en pocos sorbos.**

No hay dosis. Incluso en cantidades moderadas **«las consecuencias llegan a ser graves»**, advierte la doctora Iglesias, del departamento de psiquiatría de la Univ. Autónoma de Barcelona y al frente de las urgencias del Hospital Parc Taulí de Sabadell. «Se las toman cada vez más para estudiar [220 millones de latas se produjeron en España en 2012]».

El mal trago ha llegado al Parlamento catalán, el primero aquí dispuesto a regular la venta de estas bebidas y «evitar un consumo excesivo, especialmente entre la población más joven». **La propia Cruz Roja**, a mediados de febrero, va a iniciar una campaña en Sabadell, con la distribución de folletos que advierten del peligro que conlleva el consumo descontrolado de bebidas energéticas, especialmente si se combinan con alcohol.

Ya van 18 muertos, supuestamente a causa de la ingesta de estas bebidas en EEUU, donde un informe del Gobierno concluye que el número de personas que han acudido a urgencias por latas de empresas como PepsiCo o Monster Beverage se ha duplicado en los últimos cuatro años, pasando de 10.000 a 20.000. «Y en la mayoría de los casos los pacientes eran adolescentes y jóvenes adultos». Aquí «ni eso», dice la doctora Iglesias, «son niños de 9 o 10 años que van al colegio con la latita en la mochila»

- CLAVE REGISTRO: EM-E-14

NUTRICIÓN Obesidad infantil

Adiós a las 'chuches' en la caja del supermercado

- La cadena Lidl retira los 'snacks' de los frontales de las cajas en Reino Unido



Interior de un supermercado Lidl EL MUNDO

EL MUNDOMadrid

Actualizado: 16/01/2014 **12:24 horas**

La cadena de supermercados Lidl ha decidido retirar de sus establecimientos del Reino Unido las chucherías y chocolatinas de los frontales de las cajas. Después de realizar una encuesta a los padres que acuden a comprar a sus centros, la empresa ha decidido reemplazar los dulces por fruta fresca, zumos, frutos secos o galletas de avena.

Según informa la prensa británica, la cadena eliminará de sus 600 supermercados británicos los caramelos y snacks que suelen estar colocados justo delante de las cajas registradoras, donde los consumidores hacen fila mientras llega su turno. De hecho, un estudio publicado en la revista ['The New England Journal of Medicine' \(NEJM\)](#) en octubre de 2013, sugería que ésta podía ser **una buena medida para combatir la actual epidemia de obesidad**.

Una encuesta llevada a cabo por Lidl en aquel país a 2.000 clientes reveló que siete de cada 10 consumidores preferiría ver opciones más saludables en ese rincón del supermercado para

evitar conflictos con sus hijos. Un 68% de ellos respondió de hecho que sus vástagos solían pedirles **barritas de chocolate u otros snacks mientras esperaban para pagar**.

Otras cadenas británicas, como Tesco o Sainsbury, habían ya retirado estas opciones poco saludables de las cajas de sus supermercados más grandes, aunque seguían ofreciéndolos en algunos establecimientos más pequeños. Una prueba piloto realizada hace algunas semanas por Lidl en algunas cajas de sus establecimientos ya **mostró que no se producía una reducción en las ventas**.

Las previsiones indican que el 50% de la población británica será obesa en el año 2050, una cuestión que preocupa seriamente a las autoridades. La decisión de Lidl ha sido bien acogida por algunos grupos de consumidores, como *Action on Sugar*, uno de cuyos portavoces se felicitaba por la medida, aunque añadía a continuación: "Una cosa es evitar que los consumidores compren, y otra fabricar productos más saludables". No son los únicos en realizar esta petición, una coalición de médicos también ha hecho un llamamiento a las empresas de alimentación para que reduzcan en cinco años un tercio de la cantidad de azúcar que contienen alimentos y bebidas, como los refrescos.

La cadena ha declarado que esperara a ver cómo funciona la medida en Inglaterra, Gales y Escocia antes de dar un paso similar en otros países. Malcolm Clark, de **una campaña en favor de una alimentación más sana**, ha pedido a la Asociación Británica de Dietistas que presione a otras cadenas de supermercados para que también retiren los dulces de sus cajas para combatir la [obesidad infantil](#).

- **CLAVE REGISTRO: EM-E-15**

ESTUDIO Más de 600 pacientes

Dosis muy elevadas de vitamina E retrasan ligeramente el declive del Alzheimer

- Un estudio señala que el suplemento retrasa la progresión de la enfermedad
- El beneficio se observó sólo en pacientes en estadios iniciales del trastorno
- Los expertos advierten de que aún es pronto para sacar conclusiones definitivas



Una mujer mayor se abrocha la chaqueta. EL MUNDO

AINHOA IRIBERRI Madrid

Actualizado: 02/01/2014 **08:31 horas**

La eterna discusión sobre si la vitamina E es eficaz para frenar el declive cognitivo cuenta desde hoy con una **nueva evidencia científica**. Un estudio publicado en [JAMA](#) demuestra que altas dosis de este compuesto frenan moderadamente el declive cognitivo en los estadios precoces de la enfermedad de Alzheimer. ¿Significa esto que todas las personas recién diagnosticadas de esta común demencia deben atiborrarse a partir de ahora de la vitamina? Según los expertos consultados por ELMUNDO.ES, es pronto para decirlo, pero los resultados son, dentro de su modestia, **alentadores**.

El trabajo se llevó a cabo en 613 veteranos estadounidenses (beneficiarios de un seguro médico gubernamental que cubre todos los gastos médicos) diagnosticados de demencia tipo Alzheimer y en tratamiento con **inhibidores de la colinesterasa** (el fármaco de elección en estadios precoces de la enfermedad, al menos en EEUU) y está "muy bien diseñado, aunque es complejo", según el jefe de Investigación de la Fundación ACE, Agustín Ruiz. Lo que demuestra el estudio es que la administración de alfa tocoferol (vitamina E) retrasa frente a placebo la progresión clínica de la enfermedad de Alzheimer en un 19% en pacientes en estadios leves, lo que se traduce en **un retraso de 6,2 meses en el declive cognitivo**.

Ruiz comenta que no es, ni mucho menos, la primera vez que se estudia este aspecto y que, de hecho, este complemento se "consumía mucho" hasta que un [metaanálisis](#) publicado en 2005 alertó sobre sus **efectos adversos**: más riesgo de síncope, de caídas... De hecho, el estudio tenía por inquietante título "La suplementación a altas dosis con vitamina E podría incrementar la mortalidad por todas las causas".

Para entonces, señala Ruiz, ya se había demostrado que la vitamina E, un potente antioxidante, podía frenar el deterioro cognitivo, algo con lo que coincide el presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), Antonio Villarino, que señala que la conclusión "no es nueva". Villarino explica también que el alfa tocoferol está **presente en semillas vegetales y frutos secos** pero también se vende en pastillas, algo que sería interesante si se quisieran llevar a la práctica las conclusiones del estudio publicado en JAMA.

Porque, como resalta Ruiz, la cantidad de vitamina E que utilizaron en el estudio, 2.000 unidades internacionales al día (IU/d), es de **100 veces la dosis diaria recomendada de este nutriente**. "No se trata de cubrir un déficit, sería administrarla como fármaco", comenta el experto que predice "una eclosión" de productos de este tipo (en España ya hay fármacos con esta composición, pero no a semejantes dosis).

Así, el experto comenta que el estudio dirigido por el investigador de la Universidad de Yale Peter Guarino tiene un triple objetivo: demostrar la seguridad de la vitamina E, estudiar la eficacia de un fármaco aprobado para las fases avanzadas de Alzheimer en las fases más precoces y saber si la vitamina E retrasa el declive cognitivo en estos pacientes. Según los resultados de la investigación, los autores demuestran que el producto es seguro, rechazan que el fármaco para el Alzheimer (memantina) se deba ampliar a etapas más precoces de la enfermedad y muestran cierta eficacia de la vitamina E. "Hay cierta mejora, no es espectacular", apunta Ruiz, que resalta que el efecto es "modesto" y "no sobre la enfermedad".

Cautela

El autor del metaanálisis que, según Ruiz, hizo que se aminorase la investigación en torno a la vitamina E es el español Eliseo Guallar, del Departamento de Epidemiología de la John Hopkins University. Guallar comenta a este diario que ha habido [estudios previos](#) de vitamina E en pacientes con deficiencias cognitivas "y han sido mayoritariamente nulos".

Sin embargo, reconoce que este trabajo concreto muestra "un pequeño beneficio" en pacientes con enfermedad de Alzheimer que solo recibían vitamina E.

Pero para Guallar es justamente ahí donde reside uno de los problemas del estudio. En el mismo, se dividió a los 613 veteranos en cuatro grupos. Uno fue asignado solo a la memantina, otro, solo a la vitamina E, un tercero, a la combinación de fármaco y suplemento vitamínico mientras que el último grupo solo tomó placebo. Lo curioso es que el efecto beneficioso que se observó en el grupo de la vitamina E no se observó en el que tomaba ésta y la memantina. Es

algo que los autores del estudio mencionan, pero **no son capaces de explicar** ya que, señalan, "aunque es posible que la memantina interfiera con el alfa tocoferol, es difícil postular un mecanismo que lo explique".

Guallar considera que este dato "hace sospechar que los resultados dependen de una cierta variabilidad aleatoria, lo que es esperable en un estudio no muy grande (unos 140 participantes por grupo)".

El editorial que acompaña a la publicación del trabajo alerta sobre una posible extrapolación del mismo a otras dosis de vitamina E y en combinación con otros medicamentos. Además, señala también que sería necesario confirmar los resultados de la investigación en un estudio más amplio, algo en lo que coincide Ruiz que, no obstante, cree que es muy posible que eso no suceda, dado lo caro del estudio.

Así las cosas, el especialista en Alzheimer no sabe qué ocurrirá a partir de ahora. **"Es un estudio que va a generar mucho debate"**, comenta y apunta a que técnicamente, los sujetos que tomaron la vitamina E estuvieron mejor y tardaron más en requerir de asistencia completa. Por ello, el especialista cree que "habrá demanda". Pero Ruiz considera que, en la situación actual, es complicado que el Servicio Nacional de Salud asuma incluir este suplemento entre los fármacos cubiertos por la seguridad social para la enfermedad. Así, este médico cree que puede pasar algo similar a lo que sucede con Souvenaid, un alimento funcional aprobado para el Alzheimer leve que ha de recetar el médico pero paga el paciente. "Será una decisión personal entre el médico y el paciente y tardará un tiempo en clarificarse", apunta.

1.1. 2. INFORMACIONES PUBLICADAS EN FEBRERO DE 2014

- **CLAVE REGISTRO: EM-F-1**

PREVENCIÓN Estilos de vida saludable

El desayuno de los jóvenes predice futuros problemas de salud

- Los jóvenes que no desayunan tienen más riesgo de ser obesos en la edad adulta



El exceso de dulces en el desayuno eleva el riesgo de problemas cardiovasculares a los 40. EL MUNDO

LAURA TARDÓN Madrid

Actualizado: 11/02/2014 **16:11 horas**

'Desayuna como un rey', no sólo por el dicho popular sino porque lo recomienda la ciencia. Las últimas evidencias afirman que los adolescentes que no toman un buen desayuno tienen más riesgo de ser obesos y sufrir diabetes en la edad adulta.

Según un grupo de investigadores de la Universidad de Umea (Suecia), los jóvenes que reconocían saltarse esta comida del día o aquellos cuyo desayuno estaba constituido en dos terceras partes por dulces eran más propensos a desarrollar un conjunto de factores de riesgo asociados a la enfermedad cardíaca y a la diabetes al alcanzar los 40.

"Quienes aprenden a tomar alimentos saludables en el desayuno, también lo hacen en el resto de las comidas del día", argumenta Maria Wennberg, una de las autoras del estudio, publicado en [Public Health Nutrition](#). Los niños que se saltan esta comida "experimentan 'oleadas' de hambre después y lo que hacen es comer en exceso a deshoras", señala David Ludwig, un pediatra especializado en nutrición e investigador de la Escuela de Harvard en Boston.

Wennberg y su equipo revisaron datos de 889 personas en Lulea, Suecia. En 1981, cuando tenían 16 años, los participantes completaron cuestionarios sobre lo que ingerían en el desayuno. Más tarde, en 2008, es decir, cuando ya tenían 43 años, los investigadores les examinaron e hicieron un historial clínico de cada uno, observando los casos de diabetes, enfermedad cardíaca, posibles eventos cerebrovasculares.

Al final, encontraron que **el 27% tenía signos de síndrome metabólico**. Se trata de una combinación de algunos de los factores de riesgo cardiovascular más importantes, como la hipertensión, la obesidad abdominal, la resistencia a la insulina o la hipercolesterolemia.

Los responsables de la investigación vieron que los jóvenes que no desayunaban o que consumían alimentos de mala calidad (muchos dulces, por ejemplo) eran un 68% más propensos a tener este conjunto de signos de riesgo cardiovascular en la edad adulta.

Estudios anteriores, señalan los expertos, relacionan la calidad de la dieta con los hábitos de vida, por lo que la conclusión de **esta investigación "no nos sorprende"**. Un mal desayuno indica un estilo de vida poco saludable.

Dado el fuerte vínculo entre el desayuno y las enfermedades en la edad adulta, sería recomendable diseñar programas de desayuno escolar, pensando "tanto en el rendimiento escolar como en la salud metabólica de los individuos". Sería especialmente útil en zonas desfavorecidas", remarca Wennberg.

Un **desayuno ideal debería incluir**: proteínas, grasas saludables y una fuente de carbohidratos como las frutas y granos mínimamente procesados ", agrega la investigadora, que además asegura que la inversión del gobierno estadounidense en este sentido "es lamentablemente inadecuada" y "los niveles de nutrición son arcaicos". En algunos casos, apunta, "las escuelas han externalizado la cocina y ésta recae en industrias de comida rápida".

- CLAVE REGISTRO: EM-F-2

VIDA SANA

Tras los 50, ellos tomate y ellas soja



CRÓNICA

MARÍA CORISCO

Actualizado: 23/02/2014 **01:21 horas**

Si eres hombre, come tomate, un auténtico escudo contra el cáncer de próstata. Si eres mujer, soja, por los fitoestrógenos. Porque, **coinciden los expertos en nutrición y salud**, todo empieza a ser diferente a partir de los 50 años. Esa juventud de la edad madura que decía Víctor Hugo. Y en la que, sabedores dixit, la leche entera puede ayudar a combatir la reducción de la masa muscular asociada a hacerse más mayor.

«Aunque es evidente que la nutrición es importante a cualquier edad, tenemos que tener en cuenta que, a partir de los 45 o 50 años, los procesos de absorción de nutrientes comienzan a empeorar. Por eso es importante vigilar nuestra alimentación para, así, conseguir que estos nutrientes lleguen a su destino y ayuden a frenar los signos del envejecimiento». Es la voz del conocimiento. La de **José Serres y Antonio Ayala**, presidente y vicepresidente, respectivamente, de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad

(SEMAL). Con su ayuda, les elaboramos una guía de los mejores y peores alimentos para cuando se va más allá de la quinta década vital.

Tomate para la próstata

Porque uno de los principales problemas de salud que pueden llegar a tener los hombres en la edad madura es el cáncer de próstata. Pues bien, el tomate es rico en un carotenoide, el licopeno, que se ha mostrado eficaz en la prevención de este tipo de tumores. Da igual que sea frito, natural, en conserva o en zumo: todas las variantes son igualmente válidas.

Soja para las hormonas

Es ya un clásico en la dieta de la mujer de mediana edad. La soja contiene fitoestrógenos que, a partir de los 50, con la primera sintomatología de la menopausia, ayudan a aminorar las consecuencias del descenso de hormonas sexuales. Asimismo, puede servir para controlar el déficit de hierro.

Brócoli para desintoxicar

Encabeza la primera división de los alimentos saludables y, posiblemente, sea el más completo de todos. No sólo por la cantidad de antioxidantes que contiene -que previenen la oxidación celular asociada al envejecimiento-, sino porque también es rico en sulforafano, un elemento que ayuda a desintoxicarnos de todo aquello, como la contaminación o los aditivos, extraño al organismo. En esta primera división también encontramos el repollo y las coles de Bruselas.

Zanahoria para los ojos

La zanahoria, los tomates, los pimientos y, en general, todos los alimentos que tengan color verde, rojo o amarillo, son ricos en vitamina A y en luteína, zeaxantina y criptoxantina. Todos ellos son importantes para mantener la función visual, que, como sabemos, se va deteriorando a medida que vamos cumpliendo años favoreciendo la aparición de presbicia, pérdida de agudeza visual, cataratas... También pueden ayudar a prevenir la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), aunque en este caso estaría indicado tomar dichos compuestos en forma de complementos.

Kiwi y fresa para la piel

Muy ricos en vitamina C, ayudan a que la piel tenga más colágeno, lo que le da una mayor elasticidad y, en consecuencia, evita la formación de arrugas. Aunque, de todos los alimentos, es el açaí -una fruta tropical procedente de Brasil- la más rica en esta vitamina: 50 veces más que una naranja.

Sardina para el colesterol

Y también los boquerones. El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, muy útiles para vigilar los niveles de colesterol y para controlar los procesos de inflamación crónica. Pero hay que recordar que los pescados azules de gran tamaño (pez espada, atún...) pueden contener dosis elevadas de mercurio, debido a la cada vez mayor contaminación de los océanos. Es preferible no abusar de ellos y optar por los pequeños.

Nueces para la memoria

Son un alimento rico en polifenoles, que se asocian con una mejor puntuación en pruebas de memoria y en la función cognitiva global. Diversos estudios sugieren que una dieta con nueces podría reducir el riesgo de demencia en la población anciana, debido a su combinación única de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Cereales para los huesos

Se recomiendan integrales por sus muchas propiedades. Por ejemplo, son ricos en ácido fólico -que favorece los procesos cicatrizantes- en vitamina B -que proporciona una buena salud ósea, tan importante a esta edad- y, sobre todo, en fibra. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, el cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular, y sirve también para proteger nuestra flora intestinal. Por eso, a partir de los 50, es básico consumir 30 gramos diarios de fibra.

Aceitunas para el calcio

Si los lácteos no nos sientan bien, una buena fuente para conseguir calcio son las aceitunas, que son el alimento más rico en este mineral tras la leche. (Más información: www.semal.org)

Absténganse de harinas, margarinas... y ojo con la carne

Hay que ir minimizando la ingesta de azúcar, harina y leche, los llamados venenos blancos. Si tomamos muchas harinas, puede ir apareciendo resistencia a la insulina y favorecer una diabetes tipo 2. Mucho azúcar alimenta a las bacterias patógenas del intestino. En cuanto a la leche, la lactosa es una causa frecuente de ese malestar difuso, en el que uno no es capaz de rendir al 100%. ¿Y la carne? Hay que seguir comiéndola, pero ojo, quienes toman menos proteínas animales desarrollan menos enfermedades que los carnívoros natos. En cuanto a snacks, margarinas, bollería... son ricos en grasas saturadas y grasas trans, muy implicadas en la aparición del colesterol malo y, en consecuencia, en la enfermedad cardiovascular.

- **CLAVE REGISTRO: EM-F-3**

NUTRICIÓN Estudio de la revista Consumer

¿Es sana la comida rápida?

- Los menús en el País Vasco son 'aceptables' en calidad pero no en nutrición
- En Bilbao, Vitoria y San Sebastián el precio supera a la media estatal
- Se han analizado menús de comida rápida que se presentan como 'saludables'



Comida rápida saludable. CARLOS MIRALLES

EFEBilbao

Actualizado: 11/02/2014 **11:49 horas**

Los menús de comida rápida que se sirven en el País Vasco y que se ofrecen como "saludables" presentan una **calidad "aceptable"** en su mayor parte, aunque la mitad de ellos tiene **"deficiencias nutricionales"**, según un estudio de la revista Eroski Consumer difundido hoy.

El estudio, que no incluye a las grandes franquicias, refleja que en un tercio de los establecimientos se incluyen alimentos proteicos en exceso, en dos de cada tres no ofrecen fruta o lácteo sencillo como postre y solo en el 7% se puede pedir pan integral.

En este trabajo, se han analizado 100 propuestas de menús "seudosaludables" en diez ciudades: A Coruña, Barcelona, Bilbao, Logroño, Madrid, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia y Vitoria, 30 de ellas en las capitales vascas.

El estudio **excluye a las grandes franquicias**, ya que "los resultados hubieran sido poco dispares", según Eroski Consumer, y en su lugar se han analizado establecimientos tradicionales y locales que incluyen en sus cartas **hamburguesas, bocadillos, sándwiches, pizzas y platos combinados**.

En cada capital vasca, se solicitaron **10 menús saludables de comida rápida**, compuestos por un plato principal, una guarnición o un entrante, una bebida y un postre.

Los 30 menús analizados en Bilbao, San Sebastián y Vitoria obtuvieron una valoración media dispar: mientras los 20 de las capitales vizcaína y alavesa lograban un "bien", la mejor nota del estudio, los de la capital donostiarra se quedaban en el "aceptable".

Tres de cada cuatro menús estudiados en las capitales vascas aprobaron el examen de calidad dietética, pero un 23 % lo suspendió: cuatro con un "regular" y tres con un "mal".

A pesar de este aprobado mayoritario, se observaron **carencias nutricionales** en la mitad de los menús analizados.

La presencia excesiva de proteínas, la inclusión de salsas (con calorías extra) en la mitad de los menús y la oferta de fruta fresca o lácteo sencillo como postre en solo un tercio de los locales constituyen algunos de los desequilibrios nutricionales detectados en este estudio.

En cuanto al **precio de los menús**, la media de las 100 ofertas analizadas se sitúa en 12,7 euros, aunque en las tres capitales vascas se supera esa cifra: 15,2 euros en Vitoria, 14,5 en Bilbao y 13,9 euros en San Sebastián.

El precio más caro del estudio se halló en Pamplona (16,4 euros de media y una calificación de "regular"), mientras que los más económicos se encontraron en Sevilla (7,9 euros y también con un "regular" en el examen nutricional).

- CLAVE REGISTRO: EM-F-4

ENCUESTA Nutrición

El 81% de los españoles fracasa al hacer una dieta



La mayoría de las personas que inicia una dieta la abandona a los pocos días. ATLAS

EUROPA PRESSMadrid

Actualizado: 12/02/2014 **18:12 horas**

El 81% de los españoles fracasa al hacer una dieta, a pesar de que el 76% reconoce no estar contento con su peso actual, según se desprende de la 'Encuesta XLS Medical sobre los factores de éxito y fracaso en el intento de adelgazar', realizada a 2.944 personas por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), en colaboración con XLS Medical.

Se trata de unos porcentajes que, a juicio del vicepresidente de la SEEDO, Albert Goday, son "preocupantes" y demuestran que "algo está fallando" en el sistema debido a que la población quiere perder peso pero no lo consigue. De hecho, este problema se acentúa aún más si se tiene en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que las previsiones mundiales de obesidad para el 2030 se van a cumplir en el año 2015.

Por este motivo, los responsables del estudio han querido conocer qué aspectos son los que hacen que las personas no sean capaces de perder peso o, al mismo tiempo, de mantener una dieta sana y equilibrada en el tiempo. Así, la encuesta ha mostrado que **los españoles quieren**

perder una media de 10 kilos en cinco meses, siendo la principal motivación para hacerlo el hecho de sentirse sanos (82,8%), vestirse mejor (85,6%), equilibrar su estado emocional (78,8%), buscar trabajo (65,4%) y mejorar su vida sexual (58%).

"El fracaso en la dieta suele crear una **insatisfacción personal que, en ocasiones, puede producir el llamado efecto rebote** o el abandono del tratamiento", ha comentado Goday, quien ha informado de que la constancia (85%), la motivación (58%) y el deporte (51%) son los principales factores destacados por los encuestados a la hora de finalizar con éxito una dieta.

Ahora bien, el experto ha recordado que la obesidad es una enfermedad "crónica" y que para combatirla **se necesita motivación para adoptar unos hábitos de vida saludables** y, además, ayuda por parte de especialistas. En este punto, la encuesta ha mostrado que sólo el 35,1 por ciento de las personas que han querido bajar de peso han consultado a un profesional médico y que, por el contrario, el 49% se han autoprescrito los alimentos y los hábitos que consideraba más sanos.

No obstante, el 41,6% sí que busca consejo profesional para informarse sobre productos específicos para adelgazar, mientras que el 23,9% se informa de estos complementos alimenticios a través de Internet; el 9,2% recurre a amigos y familiares; y el 7,5% a la prensa escrita.

Mal informados

Al margen de todos estos datos, la nutricionista de XLS Medical, Carmen Pardos, ha informado de que el 65% de los encuestados considera que come de forma saludable y, de ellos, el 60% afirma haberlos adquiridos por sí mismos.

En este sentido, Goday ha avisado de que hay **"muchas" personas que comen mal y consideran que lo hacen bien** y, ha señalado la necesidad de que se informe y se enseñe a la población sobre la importancia que tiene controlar las raciones, no comer entre horas y alternar la ingesta de determinados alimentos grasos y bebidas gaseosas.

Asimismo, a la hora de comer, un 68% asegura que lo hace en casa y acompañados, aunque el 84% de los que hacen dieta no incluyen a su pareja en la misma. Respecto a la hidratación, el 51,3 por ciento de los encuestados asegura que bebe entre uno y dos litros de agua al día; el 31,8% menos de un litro; y el 14,5% dos o más litros.

Ante todo esto, los especialistas han abogado por concienciar a la población sobre la importancia que tiene llevar a cabo la dieta mediterránea y han recomendado **"huir" de todas aquellas que restringen alimentos**. "Los libros son buenos para la literatura pero no para perder peso", ha recalcado Goday.

Dicho esto, el vicepresidente de la SEEDO ha lamentado que con la actual legislación comer sano salga "caro" y ha recordado que ya hay diferentes países de la Unión Europea que están reduciendo el IVA a los productos saludables y aumentándolo a aquellos con alto contenido en grasas.

"Si la obesidad provoca un mayor gasto sanitario **sería fundamental que los alimentos saludables fueran más baratos** ya que así se favorecería su consumo", ha recalcado Goday para zanjar recordando que esta enfermedad es más frecuente entre la población con un nivel social, económico y educativo bajo.

- CLAVE REGISTRO: EM-F-5

SALUD Conferencia en el Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón

'La obesidad es la epidemia del s.XXI y ha de tratarse toda la vida'



Los especialistas Javier Maravall, endocrinólogo, y Miguel Ibáñez, cirujano general y de digestivo. EUGENIO TORRES

SANDRA MORALES Castellón

Actualizado: 05/02/2014 **14:28 horas**

«La obesidad no es saludable. Acentúa el riesgo de padecer enfermedades crónicas y es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo». **La clave para no sufrir sobrepeso, según los especialistas, «está en adquirir unos hábitos alimenticios sanos y conservarlos de por vida».**

Con estos argumentos de peso arrancará la jornada gratuita abierta al público bajo el título La obesidad sí es un problema de salud que **la Fundación Hospitales Nisa celebra mañana, a las 19 horas, en el Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón**, dentro de su programación de Aula de Salud con motivo de la celebración del décimo aniversario del centro hospitalario situado en la capital de La Plana.

El cirujano general y del aparato digestivo Miguel Ibáñez y el endocrinólogo Javier Maravall, explicarán las **causas del sobrepeso y la obesidad**, el incremento sanitario que provoca «la epidemia del siglo XXI», como la denomina la Organización Mundial de la Salud (OMS); así como las formas de perder peso de manera sana y sin llegar a la cirugía.

Por adelantar solo un dato: la obesidad es el quinto factor de riesgo de mortalidad y la segunda causa de muertes evitables en el mundo, donde existen 250 millones de personas obesas, según los expertos.

Javier Maravall Royo es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, especialista en Endocrinología y Nutrición y doctor en Medicina por la Universidad de Barcelona. Es autor del libro *Grodos...de esperanza* (lulu.com).

'La obesidad es la epidemia del siglo XXI, según la OMS'

¿Qué enfermedades van asociadas al sobrepeso?

Múltiples. Las más importantes son las que originan riesgo cardiovascular por su influencia sobre la morbimortalidad, como la diabetes tipo 2, dislipemia aterogénica, hipertensión arterial, etc. Pero también se asocian al sobrepeso la diabetes gestacional, eclampsia, el síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS), inflamación del hígado, problemas óseos y la mayor incidencia de algunos tumores. Dado el enorme auge que ha tomado en las últimas décadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha definido como la 'epidemia del siglo XXI'.

¿Cómo clasificamos el grado de sobrepeso?

Podemos determinarlo de forma sencilla con índice de masa corporal (el valor del peso en relación con la talla). Si está por encima de 25, hablamos de sobrepeso; y si está por encima de 30, obesidad

¿Cuándo se disparan las alarmas y acudimos al especialista?

Cuando notamos que ganamos peso progresivamente, sin poder ponerle freno. Debemos pedir ayuda comenzando por el médico de familia o el pediatra, en caso de niños.

¿Por qué existe hoy en día mayor incidencia de la obesidad infantil y cómo evitarlo?

Por lo mismo que en la población adulta. En el estilo de vida occidental tenemos libre acceso a comida a cualquier momento del día -nuestra actitud hacia la comida es algo que ha cambiado mucho con respecto a las generaciones anteriores- y una reducción muy importante del gasto energético asociado a la actividad física diaria. Hoy en día tenemos poca dificultad en llenar la despensa de alimentos de elevada densidad energética, a un precio razonable, sumado a una serie de comodidades, que nos aportan muchas ventajas, pero que nos evitan una buena parte de actividad física diaria: transporte público, ascensores, cambio del juego en la calle por el ordenador, televisión o tablet, etc.

¿Cómo perder peso de forma sana y sin cirugía?

En la Revista España de Obesidad de 2011 se publicaron las Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos: Consenso FESNAD-SEEDO. El documento es un esfuerzo de las sociedades científicas y asociaciones de profesionales, con el apoyo de las instituciones públicas, para compilar las directrices del tratamiento del sobrepeso que tienen una evidencia científica contrastada. En definitiva, la base del tratamiento pasa por cambiar nuestro estilo de vida, es decir, cambiar los hábitos de alimentación y hacer ejercicio de forma moderada y habitual. Pero el índice de fracaso es muy elevado, dado lo difícil que es cambiar nuestro estilo de vida. Por eso debemos ir más allá a la hora de conseguir cambios en los pacientes, e implicarnos en el aspecto emocional del sujeto. Cuando la información se ofrece desde la experiencia de otras personas con las que me puedo identificar y no desde la frialdad de las recomendaciones de un

profesional, será más fácil implicarnos en los cambios. En ello profundizo en *Gordos...de esperanza*.

Miguel Ibáñez Belenguer es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia y especialista en Cirugía General y Aparato Digestivo. Desarrolla su actividad en el Hospital General de Castellón y en el Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón. Es miembro de la Asociación Española de Cirujanos (AES) y de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad (SECO).

'Es una enfermedad que ha de tratarse toda la vida'

Causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad

La obesidad se considera una enfermedad poligénica sobre la que actúan factores ambientales. Alrededor del 70% de las causas de la obesidad es de origen genético y un 30% por la influencia ambiental. Por tanto, algo está ocurriendo en la actualidad pues si la herencia genética no ha cambiado prácticamente en siglos y existen mayores problemas de obesidad que nunca. Hemos cambiado el estilo de vida con mayor ingesta energética y mayor sedentarismo. Debemos regresar a la máxima de desayunar como reyes, comer como príncipes y cenar como mendigos.

¿Es un problema de educación?, ¿está relacionado con el estado del bienestar?

Es un problema educacional, y las autoridades deberían actuar más. España es el país de Europa con más incidencia de obesidad infantil, equiparándonos a EEUU. Y no somos conscientes de las enfermedades asociadas al sobrepeso. En la infancia, incluso, lo asociamos a la felicidad del niño, sin saber que la obesidad es una enfermedad crónica cuyo tratamiento se ha de mantener toda la vida. Para hacernos una idea, la obesidad es la segunda causa de muerte evitable y hay 250 millones de personas obesas en el mundo, tanto en ricos como en pobres. Diría más, está asociada a niveles socioeconómicos y culturales más bajos, porque la comida basura es barata.

¿Cuándo es imprescindible operarse?

La cirugía es un tema muy serio y hay que evitar frivolar. Cuando el Índice de Masa Corporal es mayor de 40 o mayor de 35 con patologías graves asociadas a la obesidad, habría que operar. Entre 18 y 60 años, después de que hayan fracasado los tratamientos médicos previos para perder peso y con la recomendación de un estudio psicológico para descartar adicciones y apoyo familiar y social.

La mayoría de profesionales desmontan las dietas milagros como la Dukan

No existen las dietas milagro. La dieta Dukan basada en la ingesta proteica es totalmente desequilibrada y genera acúmulo de fósforo y grasas saturadas, con riesgo de generar problemas óseos y enfermedades cardiovasculares; Por otra parte, abandonarla produce un efecto rebote y el 90% de las personas recupera o incluso sobrepasa el peso inicial. El doctor Pierre Dukan ha sido expulsado del Colegio de Médicos de Francia.

- CLAVE REGISTRO: EM-F-6

ENTREVISTA Ha sido expulsado del Colegio de Médicos galo

Pierre Dukan: 'No tengo tiempo para gastar dinero'



Dukan, tomándose unos pastelillos de chocolate para demostrar que con en su dieta hay concesiones. EFE

JAVIER DE ROTAECHEParís

Actualizado: 02/02/2014 06:35 horas

La semana pasada, el colegio de médicos de París [expulsaba de institución al conocido dietista Pierre Dukan](#) (72 años). Una medida que no ha importado al afectado, puesto que desde hace dos años **había dado de baja al jubilarse y para poder trabajar libremente** en los proyectos y productos que desarrollan su método para adelgazar.

Su propuesta, enviada al presidente de la República, François Hollande, de incluir en el Bachillerato la opción de la "lucha contra la obesidad" en la que los estudiantes conseguirían mejorar su nota si mantenían un peso equilibrado, es una de las razones argumentadas por el Colegio de Médicos para borrarle de sus listas. La **consideran comercial y que se había extralimitado en su actividad**.

Pero este contratiempo no es un problema para que este médico de origen judío nacido en Argel hace 73 años siga **controlando la dieta de los más de 60 millones de personas en todo el mundo**. Aunque en su mayoría son personas anónimas, muchos famosos practican la dieta Dukan. El propio Hollande bajo de peso en los meses previos a su elección en 2012 gracias su dieta. También son reconocidos 'dukanistas' **Johnny Halliday, Jennifer López o la duquesa de Cambridge**.

Para los buenos vividores y no para moribundos

Para convertirse en un verdadero gurú de la nutrición, Pierre Dukan ha seguido un largo camino. Estudió Medicina en París, y comenzó a ejercer como médico generalista al tiempo que se especializó en neurología. "Descubrí rápidamente que esa disciplina no era para mí. Decidí que sería más útil ayudando a los buenos vividores que a los pacientes moribundos", explicaba.



Uno de los títulos publicados por Dukan

En los años 60, Dukan se interesó por la dietética al asistir a las clases del precursor de esta especialidad el Dr. Gilbert Dreyfus. "De ahí surgió el dogma de las 1.500 calorías al día y la regla del equilibrio entre proteínas, glúcidos y lípidos".

Durante ese primer acercamiento al control de los alimentos, en 1969 conoció al editor francés Pierre Seghers, un apasionado como él de la poesía, **quien le consultó para poder adelgazar los 130 kilos que pesaba**, con una sola condición: le podía privar de todos los alimentos, menos de la carne. Seghers logró quitarse 5 kilos en una semana siguiendo la **dieta hiperproteínica del médico francés**.

A partir de entonces, la nutrición y la lucha contra la obesidad apasionaron a Dukan. Gracias a las ventas de su primer libro, 'Adelgazar: el arma absoluta', con 125.000 ejemplares, en 1975 se trasladó a un amplio apartamento en las cercanías del Pont D'Alma, en el exclusivo VI arrondissement de París. Con su segundo libro 'No sé comer', su método se popularizó.

En ese apartamento trabajó junto otros médicos y **es actualmente la sede social de su página web**. En ella se pueden comprar los productos y las recetas asociadas a su dieta. Una web que ha llegado a albergar **más de 200.000 clientes que pagaban entre 70 y 120 euros al mes** por seguir sus indicaciones. Según ha declarado, su mayor éxito es conseguir popularizar las dietas de adelgazamiento y que muchos pacientes pierdan peso por tan sólo los seis euros de media que cuestan alguno de sus libros. El último de ellos fue un superventas de 13 millones de ejemplares. Y es que los dukanistas alcanzan los 5 millones en Francia y superan los 66 en todo el mundo.

Vida modesta

Pero al grosor de estas cifras, Pierre Dukan ejerce la modestia y la sobriedad. Asegura que vive como hace 30 años, en el mismo apartamento y el mismo despacho desde 1973, cerca de los Campos Elíseos, y se niega a tener un coche lujoso . **"Trabajo 15 horas al día. No tengo tiempo de gastar.** Además, ¿un coche en París? ¿Para qué? El metro es más rápido", aseguraba.

Su web tiene más de 200.000 clientes que pagaban entre 70 y 120 euros al mes por seguir sus indicaciones

Para él, su mayor lujo son su familia, su esposa y sus dos hijos. "Algo simple y natural que no se puede comprar. Estoy convencido de que las personas engordan porque descuidan este tipo de felicidad y **prefieren los placeres fáciles y rápidos como el exceso de alimentos** o las horas delante del ordenador", ha llegado a decir. "El único exceso que tengo es comer dos manzanas en cada comida. Es algo que adoro".

Dukan asegura que todo el dinero que gana con los derechos de autor de los 19 títulos publicados y hasta traducidos en más de 100 países los reinvierte en su proyecto más personal y actual: "Una aplicación que permite un seguimiento personalizado o coaching de cada uno de sus pacientes y que puede estar operativo en 2015". Incluso, la marca de productos Dukan pertenece a su hijo, Sacha, de 27 años y a "los bancos que me avanzaron los fondos", asegura.

Este éxito ha ido acompañado por la polémica. **Muchos médicos consideran que Dukan es una marca comercial** y su sistema de la búsqueda de un peso equilibrado basado en cuatro fases (dos para adelgazar y otras dos para estabilizar el peso) y en el consumo de 100 alimentos naturales es bastante criticado. En los últimos años, el médico ha sido denunciado por sus prácticas y por algunos de sus antiguos pacientes.

La dieta Dukan en datos

Hay 66 millones de dukanistas en el mundo, cinco de ellos en Francia. Es autor de **19 títulos publicados** traducidos en más de **100 países**. De su primer libro sobre dietética y varios métodos de adelgazamiento, vendió **125.000 ejemplares**, pero alcanzó los **13 millones** de con su dieta Dukan. Su página web tiene **200.000 suscriptores** y hay más de **400 blogs** relacionados con su dieta.

- **CLAVE REGISTRO: EM-F-7**

NUTRICIÓN Consumo de alimentos

Estados Unidos pone el foco en las calorías



- Se pretende indicar más claramente las calorías de un producto
- También se quiere detallar los azúcares añadidos que contiene
- Es una medida dentro de la campaña iniciada por Michelle Obama

EL MUNDO Madrid

Actualizado: 27/02/2014 **12:04 horas**

Se trata de uno de los países con mayores índices de obesidad, quizás por esto sea también uno de los pioneros en establecer medidas de control en el etiquetado de los alimentos.

Comenzaron obligando a poner en los envases el [tipo de grasas](#) que contenían sus productos, luego intentaron reducir el [tamaño de sus bebidas](#) y, en los últimos años, pidieron a [los restaurantes](#) que mostraran en sus menús el número de calorías. Ahora, se establece un cambio de las etiquetas de los alimentos para que lo primero que vea el consumo, en números grandes, sean las calorías que va a ingerir.

La nueva medida viene de la mano de la FDA, la agencia que regula los alimentos y medicamentos en EEUU, que por primera vez en dos décadas va a cambiar el etiquetado en los envases de comida y el tamaño de las raciones.

Como ha señalado Michelle Obama en un comunicado y en su cuenta en twitter, por primera vez desde que el etiquetado nutricional fuera desarrollado... estamos arreglando estas etiquetas para hacerlas más fáciles de leer y más comprensibles".

La primera dama, que va a dar hoy una rueda de prensa en compañía de la secretaria de salud Kathleen Sebelius, ha insistido en que "los padres merecen tener la información que necesitan para hacer elecciones saludables para sus hijos".

Esta nueva iniciativa está dentro de la campaña iniciada en 2010, *Let's Move!* (¡Movámonos!), para luchar contra la obesidad infantil. "Nuestro principio rector es muy simple: que usted, como padre y consumidor, debe ser capaz de entrar en una tienda de alimentos, coger un producto y ser capaz de decidir si es bueno para su familia", ha señalado Obama.

Además de las calorías, las etiquetas contendrán más de media docena de cambios, como información sobre la cantidad de azúcares añadidos que tiene cada producto, diferenciando los que están de forma natural en el alimento y aquellos que provienen de jarabes o edulcorantes. Algo crucial para el doctor Davi A. Kessler, uno de los responsables del cambio ocurrido en estas etiquetas en 1990 al incorporar información nutricional. "América tiene la dieta más dulce del mundo. No se puede llegar a ser tan obesos, como nos hemos convertido, sin edulcorantes añadidos", afirma.

Se pretende, en definitiva, que los consumidores lo tengan más fácil para identificar los ingredientes menos sanos en estos alimentos. "Una persona debería cogerlos, y ser capaz por sí misma de saber si eso es bueno para su familia", indica Michelle Obama.

Estas etiquetas todavía no están listas para su colocación en los productos alimenticios, pues ahora se abre un tiempo de consulta a la industria para hacer propuestas y comentarios durante 90 días y se tardará meses antes de incorporar estos cambios al producto final. Además, como una concesión a la industria, la FDA permitirá a las compañías dos años para cambiar su etiquetado. Se estima que cambiar el etiquetado de un 17% de los 157 productos analizados por esta agencia puede suponer un coste para la industria de 2.000 millones de dólares.

Por otro lado, estos cambios no recogen algunas de las peticiones que habían lanzado los consumidores, como establecer un código de colores cuando los azúcares añadidos o las grasas saturadas son relativamente altos en los alimentos. Tampoco van a indicar el porcentaje de cereales integrales.

No obstante, para Margaret A. Hamburg, responsable de la FDA, "es una transformación sorprendente", según reconoce al diario The New York Times. "Cosas como el tamaño de un muffin han cambiado de forma importante. Es importante que la información en el etiquetado de los envases refleje las realidades del mundo de hoy día".

- **CLAVE REGISTRO: EM-F-8**

BLOG Enemigo de la salud

Menos azúcar por favor

- La comida ultraprocesada se está convirtiendo en un serio enemigo de la salud
- Un nuevo estudio relaciona el exceso de azúcar con mayor riesgo de muerte cardiovascular



La bollería industrial y otros alimentos procesados son ricos en azúcares, hidratos de carbono y grasas. EL MUNDO

JOSÉ LUIS DE LA SERNA Madrid

Actualizado: 04/02/2014 **14:12 horas**

Por mucho que les pese algo tendrán que hacer las grandes multinacionales del sector de la alimentación y las bebidas. La comida ultraprocesada y los refrescos cargados de hidratos de carbono muy simples (azúcar sobre todo) se están convirtiendo en un serio enemigo de la salud en el mundo. **La industria tendrá que rebajar de forma muy marcada el contenido de azúcar que hay en sus productos** más tarde o más temprano. Probablemente será por imperativo legal, si voluntariamente no lo hacen.

Todo el planeta, y da lo mismo que se hable de países desarrollados o de los que aún se encuentran en desarrollo, está muy preocupado con la pandemia de obesidad y sobrepeso que hay en todas partes. Reconociendo que aún existen áreas en las que impera el hambre, la realidad es que **el problema ahora es la malnutrición**. Un término que no tiene que ver con la falta de comida sino con despropósito con el que se está alimentando buena parte de la Humanidad en el siglo XXI.

Los motivos fundamentales que están elevando el porcentaje de diabéticos tipo 2, la hipertensión, la patología vascular y el cáncer son -sobre todo- la mala alimentación y el sedentarismo. Si se pudieran paliar en parte esos factores, el índice de patologías crónicas caería drásticamente y el **ahorro en la factura sanitaria anual** de casi todos los países sería de muchos miles de millones de euros, o de dólares.

De la misma forma que el tabaco está estigmatizado en todas partes -y casi nadie ignora los riesgos elevados que comportar el fumar- el azúcar lleva camino de convertirse en un mal compañero de viaje que hay que tener en cuenta, cuando se habla del camino que conduce a muchas patologías.

El **exceso de azúcar y de sal** es -de acuerdo con las últimas investigaciones- un hecho muy común en la dieta de casi todas las sociedades.

Los científicos opinan que el azúcar es un factor que contribuye de forma independiente en el riesgo de padecer patologías crónicas.

Ayer mismo, el [*JAMA Internal Medicine*](#) (una revista de la Asociación Médica Americana) publicaba un artículo, realizado por investigadores de los conocidos Centros para el Control de Enfermedades de Atlanta (EEUU), en el que **se relacionaba de forma estadísticamente significativa el exceso de azúcar en la alimentación con un aumento de riesgo de muerte cardiovascular**.

Las razones íntimas por las que el exceso de azúcar -y otros hidratos de carbono muy simples- se han convertido en el nuevo demonio alimenticio, compitiendo casi con el tabaco en mala fama, no están aún completamente claras. Lo estarán probablemente dentro de poco tiempo ya que hay mucha investigación en marcha. De acuerdo con los expertos, **el azúcar se absorbe muy rápidamente en los primeros tramos del tubo digestivo y llega a la sangre con gran facilidad**. Esta irrupción "violenta" de ese compuesto hace que el páncreas reaccione y libere insulina para que las células metabolicen el azúcar. Ese "chute" de insulina es lo que modula fenómenos fisiológicos que favorecen el depósito de grasa y contribuye más de lo que se ha imaginado al sobrepeso y a la obesidad.

Lo probable es que en un futuro próximo, cuando se hable de cómo adelgazar o, simplemente, de cómo no engordar se mencione el término "calidad de las calorías" tanto o más que el de "cantidad de calorías".

De hecho, y en contra de lo que se ha venido diciendo muchas décadas, [*el aceite de oliva extra virgen y los frutos secos*](#) (elementos de un gran poder calórico) se están convirtiendo en los nuevos ángeles de las arterias sin que su consumo frecuente esté provocando un exceso de peso.

En el último boletín de la OMS, dado a conocer este lunes, **se pide a los gobiernos que piensen en controlar, regular, desincentivar los alimentos ultraprocesados** y las bebidas con exceso de azúcar. Más tarde o más temprano habrá que hacerlo como una medida necesaria para que los riesgos de enfermar de las personas no se multipliquen de forma insoportable para la salud de las mismas y también para la de las economías sanitarias de todos los países.

1.1.3. INFORMACIONES PUBLICADAS EN MARZO DE 2014

- **CLAVE REGISTRO: EM-MZ-1**

CARDIOLOGÍA

El engaño de los suplementos de omega 3

- La FEC respalda un anuncio de suplementos que no cuentan con el suficiente aval científico
- No está demostrado que los suplementos de omega 3 prevengan las cardiopatías
- Lo que sí es útil es consumir alimentos ricos en omega 3, como el pescado o las nueces



Detalle de los suplementos cuyo anuncio respalda la Fundación Española del Corazón. EL MUNDO

[CRISTINA G. LUCIO](#) Madrid

Actualizado: 19/03/2014 **05:17 horas**

El [anuncio](#) lleva varios días emitiéndose en televisión. En él, alguien que dice representar a la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda tomar suplementos de omega 3 para complementar la dieta y "**ayudar a cuidar el corazón**". En concreto, el respaldo lo recibe una marca concreta, la única que, según la publicidad, "está reconocida" por el organismo que depende de la Sociedad Española de Cardiología.

El mensaje que trasciende es que estas pastillas son una buena opción para cualquiera que quiera prevenir las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el argumento no coincide con lo que dice la evidencia científica.

Distintos especialistas consultados por EL MUNDO señalan que no está demostrado que los suplementos de omega 3 sirvan para mantener alejados los problemas de corazón, sobre todo entre la población general.

"Si quieres prevención con omega 3, **toma pescado**. Hay muchos estudios que demuestran que tomar tres raciones a la semana, principalmente de pescado azul -caballa, atún, arenques, sardinas- reduce el riesgo de cardiopatía isquémica. Pero el suplemento desvinculado de la matriz es otra cosa. Los estudios que se han hecho sobre sus beneficios muestran resultados dispares", apunta Miguel Ángel Martínez, director del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y uno de los principales investigadores de nuestro país sobre dieta mediterránea y enfermedad cardiovascular.

"No está validado el empleo de estos suplementos en personas sanas ni se ha demostrado comparativamente que sea igual tomar pescado que tomar esos omega 3 en suplementos", coincide Francisco Pérez Jiménez, Jefe de Servicio de Medicina Interna y Director de la Unidad de Lípidos del Hospital Reina Sofía de Córdoba que ha llevado a cabo distintos estudios sobre el papel de los omega 3 para la salud.

Según explica, hasta la fecha los ensayos realizados en personas sanas han arrojado tanto resultados positivos como negativos, por lo que antes de sacar una conclusión definitiva al respecto es necesario continuar con la investigación.

El último trabajo sobre el tema se publica precisamente esta semana en la revista *JAMA Internal Medicine* y sus resultados -limitados a ancianos- no apoyan la utilidad de los suplementos de omega 3 para reducir el riesgo cardiovascular.

En enfermos cardiopatas, su utilidad está más afianzada, si bien algunos artículos, como el metaanálisis que publicó la revista 'New England Journal of Medicine' en 2012, también han puesto en entredicho sus beneficios.

Carlos Macaya, jefe del servicio de Cardiología del Hospital Clínico Universitario de Madrid señala que no prescribe este tipo de suplementos entre sus pacientes, sino que aconseja "seguir una dieta adecuada, que incluya productos ricos en omega 3, como el pescado o las nueces".

Confusión

Para Aitor Sánchez, dietista-nutricionista del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada y miembro de la iniciativa Dietética sin Patrocinadores, "que un organismo que dice velar por la salud pública recomiende este tipo de productos a la población general, por delante del ejercicio físico y una adecuada alimentación, desviando la atención del origen del problema es, cuando menos, una irresponsabilidad".

"El anuncio dice que el propósito de la FEC es fomentar los hábitos cardiosaludables, pero se contradicen a sí mismos y lo que recomiendan **es un parche** para el problema. Resulta confuso para la población, porque puede interpretarse que puedes tomarte una píldora y así no hacer cambios en tu dieta", señala.

En letra pequeña sobreescrita sobre el margen inferior del anuncio, la FEC recuerda que "los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable", si bien cuesta leer este mensaje a simple vista.

Además, otro mensaje de las mismas características señala que "la ingesta diaria de 250 mg de EPA/DHA [ácidos grasos omega 3 de cadena larga que precisamente contiene el producto recomendado] contribuye al normal funcionamiento del corazón". Esta declaración es **la clave** de la publicidad.

Después de años de confusión y abusos, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) decidió hace pocos años regular las declaraciones de salud que realizaba la industria alimentaria y prohibir cualquier mención que no contara con el suficiente respaldo científico.

La revisión, tal y como explica Andreu Palou, catedrático de Biología Molecular y Nutrición de la Universidad de las Islas Baleares, investigador del CIBERObn y uno de los expertos participantes en el proceso, autorizó, entre otras medidas, que los productos que contuvieran 250 mg de los citados ácidos grasos en su composición podrían incluir en su etiqueta la alegación de que "contribuyen al normal funcionamiento del corazón (también puede hacerse la misma referencia con el cerebro o la visión)".

Sin embargo, la elección de las palabras no es baladí. "Si no se dice que el producto previene las enfermedades cardiovasculares es porque **no hay evidencia suficiente para hacerlo**", subraya Palou, quien recuerda que el reglamento de la EFSA recoge alegaciones de tipo genérico y otras que tienen que ver con la reducción del riesgo de enfermedad.

"El mensaje es ambiguo, y si a eso le unes una puesta en escena adecuada, lo que le llega al espectador es que es necesario tomar esos suplementos, cuando la realidad es que esto no es cierto y puede suponer un importante gasto", señala un catedrático de Nutrición que prefiere no dar su nombre y quien considera especialmente grave que una entidad científica apoye de esta manera **una determinada marca comercial** "cuyas propiedades no son distintas a las de otras presentaciones".

Cada bote de este producto -denominado Megared- cuesta unos 20 euros en la farmacia y contiene 20 unidades, por lo que sería necesario comprar más de uno al mes para cumplir con la recomendación de tomar una cápsula diaria.

José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, ha reconocido a EL MUNDO que el anuncio, que es una iniciativa de la marca comercial con quien mantienen un acuerdo comercial, «se podría haber hecho de otra manera» ya que el mensaje que trasciende «se puede prestar a equívocos». Sin embargo, no cree que, a la postre, el anuncio resulte engañoso. «Se han publicado muchos estudios sesgados sobre el tema», ha afirmado. «Hay evidencias de que son beneficiosos y mucha experiencia que muestra que daño no hacen».

Por su parte, Leandro Plaza, presidente de la citada entidad, ha anunciado que "la FEC ya se ha puesto en contacto con la empresa anunciante para **matizar el mensaje**".

El objetivo de la asociación, señala el cardiólogo, es "promover los hábitos cardiosaludables" y, en este caso, "debería haberse hecho distinción entre la información científica y la información comercial".

"Que no piense nadie que le va a curar la enfermedad. Porque la enfermedad cardiovascular no se cura. La única manera de combatirla es la prevención", concluye.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MZ-2**

NUTRICIÓN 'Se requieren medidas urgentes'

Los cardiólogos avisan de que la sal es tan adictiva como una droga

- España consume el doble de la cantidad recomendada por la OMS
- Los expertos piden medidas a la industria y autoridades para reducir el sodio



En España se consume el doble de sal de lo recomendado por la OMS EL MUNDO

EL MUNDOMadrid

Actualizado: 06/03/2014 **12:37 horas**

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha alertado de que la sal ya puede considerarse como una droga, no sólo por los efectos perjudiciales que provoca en la salud, sino también por la **alta capacidad adictiva que posee**.

De hecho, un estudio elaborado en ratones por las universidades de Duke (EEUU) y Melbourne (Australia) ha demostrado que la necesidad de consumir sal era la misma que la relacionada con la adicción a la cocaína o a los opiáceos como la heroína. Con imágenes cerebrales, se observó que en ambos procesos se activaba la misma zona del cerebro.

De esta manera, ante el consumo de estas drogas o de sal se producían **cambios profundos en ciertas células nerviosas** del hipotálamo, provocando un aumento del tamaño y de la cantidad de las neuronas al igual que de dos proteínas específicas relacionadas con la adicción y el placer.

"Este alto poder adictivo de la sal podría explicar por qué **en España consumimos el doble de la cantidad aconsejada** al día, ya que de entre los 5 y 6 gramos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en España consumimos una media de 11. Además de cáncer de estómago, insuficiencia renal u osteoporosis, la sal favorece la aparición de hipertensión, causante esta del 62% de los accidentes cerebrovasculares y del 42% de las enfermedades del corazón, según la OMS", ha comentado el presidente de la SEC, José Ramón González-Juanatey.

Y es que, **en España hay 11 millones de hipertensos** y las defunciones por esta causa están aumentando peligrosamente en los últimos años. Así, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), mientras que en el año 2003 las enfermedades hipertensivas fueron las causantes del 4,8 por ciento del total de defunciones por causa cardiovascular, en el año 2012, esta cifra prácticamente se ha doblado, siendo las responsables del 8,4 por ciento.

"Es urgente que las autoridades sanitarias tomen medidas ante esta problemática, ya que el 80% de la sal que consumimos proviene de los alimentos precocinados. Hasta el 20 por ciento de la cantidad consumida diariamente está presente únicamente en el pan, por lo que desde la SEC creemos necesario que siga intensificándose la regulación de este alimento, ya que se ha establecido que cada año se reduzca un gramo de sal. Esta misma medida debería aplicarse también en otros alimentos siguiendo las estrategias que han seguido otros países como Finlandia o Portugal", ha anunciado González-Juanatey.

Asimismo, el experto ha destacado la necesidad de **que se mejore el etiquetado de los productos** y se clarifique la cantidad de sal y el resto de ingredientes que contiene cada alimento. Además, ha solicitado a los ciudadanos que compren aquellos alimentos bajos en sal, disminuyan la sal que se usa en la cocina, consuman diariamente cinco piezas de frutas y verduras de 80 gramos cada una, y reduzcan el consumo de grasas, especialmente las saturadas.

"Sólo con la colaboración de todos los agentes implicados: **industria alimentaria, población y autoridades sanitarias**, conseguiremos superar esta adicción y mejorar así el control de una enfermedad que cada año provoca más defunciones", ha zanjado el presidente de la SEC.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MZ-3**

NUTRICIÓN Rico en antioxidantes

¿Cómo elegir el mejor chocolate?

- Los beneficios del cacao no siempre se pueden extrapolar a los chocolates industriales
- Negro, sin leche, ni azúcares añadidos, los que más propiedades antioxidantes conservan



Muestras de chocolates etiquetados en función del grado de cacao y azúcar. CARLOS BARAJAS

[MARÍA VALERIO](#) Madrid

Actualizado: 29/03/2014 **02:41 horas**

Seguro que está cansado de oír hablar de las [bondades del chocolate](#), de su rica composición en antioxidantes que favorecen la salud cardiovascular, reducen la tensión o mejoran el colesterol. Sin embargo, a la hora de ir al supermercado no siempre es fácil elegir entre los porcentajes de cacao, los reclamos de *sin azúcares añadidos* o las largas listas de ingredientes. Le ofrecemos algunas pistas para facilitarle la compra del chocolate más saludable, aunque los expertos recuerdan que las propiedades antioxidantes del cacao no siempre llegan intactas al consumidor debido a los numerosos procesos industriales al que es sometido hasta llegar a nuestro paladar.

En términos generales, el chocolate más beneficioso para la salud es el que tiene en su **composición "mayor porcentaje de sólidos de cacao"**, explica el catedrático Emilio Martínez de Victoria, director del Instituto de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada.

"La semilla del cacao contiene las pepitas rodeadas de grasa, y ésta no contiene estos antioxidantes", aclara este especialista.

Así que el consumidor deberá buscar en la etiqueta **el porcentaje de cacao sólido y no de manteca de cacao**, y huir también de azúcares añadidos o leche. **"Las proteínas de la leche interfieren con el potencial efecto saludable de los antioxidantes del cacao"**, añade por su parte Alfonso Carrascosa, especialista en Biotecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). "Desde el punto de vista de la salud, el chocolate más saludable es el chocolate negro, sin proteínas de origen lácteo".

Entre los compuestos fenólicos del chocolate destacan sobre todo los flavonoides (como la epicatequina), con fuertes propiedades antioxidantes, "pero que no actúan en presencia de las proteínas lácteas", insiste el especialista del CSIC. **Esos antioxidantes también se encuentran en frutas, verduras, té, vino o aceite de oliva**, por lo que Carrascosa recuerda que no hay que considerar el chocolate "un medicamento, y hay que tener en cuenta que todos sus beneficios son potenciales". Además, esos nutrientes disponen de un cierto porcentaje de biodisponibilidad, por lo que no pasan al cien por cien al torrente sanguíneo. De hecho, algunos ingredientes del cacao (como las procianidinas) que sí han demostrado beneficios en estudios *in vitro*, son prácticamente inactivas en el organismo porque **no son bien absorbidas por el intestino**.

Como explicaba recientemente en una entrevista al diario [The Washington Post](#) Jo Ann Mason, especialista de la Universidad de Harvard (EEUU) a punto de iniciar un estudio sobre el chocolate, **gran parte de los flavonoides del cacao se destruyen durante el procesado industrial** para fabricar el chocolate.

Una idea en la que coincide Roberto Verna, especialista de la Universidad de la Sapienza (en Roma, Italia) y autor de *Historia y Ciencia del Chocolate* (publicado en la revista [Malasyan Journal of Pathology](#) en 2013). "El chocolate no es un fármaco y no debe ser considerado como tal. El porcentaje de cacao es importante, pero no es el único factor a tener en cuenta. **La calidad del cacao, de dónde proceda y cómo se procese también influyen**", indica el investigador italiano a EL MUNDO. "Los flavonoides y las vitaminas que le confieren al cacao sus propiedades saludables son termosensibles, así que el proceso industrial para obtener una pasta de cacao suave y fluida debe manejarse con cuidado".

De hecho, los estudios en los que los beneficios del cacao para la salud han sido más evidentes se han llevado a cabo en poblaciones indígenas, con un alto consumo diario de cacao (que no de chocolate industrial). Son famosos los trabajos del doctor [Norman Hollenberg](#), de la Universidad de Harvard (EEUU) con los indios Kuma de Panamá, entre quienes se apreció un significativo descenso de patologías cardiovasculares, cáncer, demencias y otras enfermedades *occidentales*. Y como señalaba el propio Hollenberg en una revisión en la revista [Circulation](#) **"la mayoría de los efectos del cacao no son aplicables al chocolate"** -pese a que [varios estudios](#) han desvinculado este alimento de la obesidad y los problemas de peso-.

Precisamente por esto, a la hora de elegir en el supermercado, el consumidor debería optar preferiblemente por chocolates sin azúcares añadidos, aunque como admite Carrascosa es habitual que incluso en estos los fabricantes añadan algún tipo de saborizante para restarle la sensación de amargor propia del cacao. **"Cuanto mayor es el porcentaje de cacao, mayor es el amargor"**, aclara Martínez de Victoria.

Carrascosa recuerda que fueron los franceses los primeros en añadir azúcar al cacao para restarle su típico amargor. Además, añade, en términos generales es un alimento muy seguro, que prácticamente no caduca y es difícil que transmita enfermedades precisamente porque **sus**

altos niveles de antioxidantes actúan a modo de microbicidas, protegiendo a la planta del cacao en la naturaleza.

Los Incas y los Mayas consideraban el *xocolat* una bebida de dioses, capaz de dar vigor y energía a sus soldados durante horas y cuentan que Moctezuma podía llegar a beber docenas de tazas de cacao al día para aumentar su virilidad.

- CLAVE REGISTRO: EM-MZ-4

NUTRICIÓN Análisis de mutaciones

'Atrapados' por el gen de la obesidad



[Cristina G. Lucio](#) Madrid

Actualizado: 12/03/2014 20:15 horas

Si hay un gen de la obesidad por antonomasia, ése es, sin duda, [FTO](#). Las mutaciones detectadas en esta región cromosómica son las que más fuertemente se han asociado con un aumento del riesgo de sobrepeso en humanos -los portadores de dos copias de las variantes tienen hasta un 70% más de posibilidades de acumular kilos de más-.

Pero, pese a ser uno de los genes mejor conocidos, los mecanismos que le ligan con la báscula seguían siendo una incógnita para la ciencia.

Un grupo de investigadores con participación española ha contribuido ahora a vislumbrar un poco más esa relación. Y sus resultados, que se publican en el último número de la revista [Nature](#), demuestran que su papel es más de inductor que de ejecutor.

En realidad, las mutaciones de FTO están conectadas con otro gen, IRX3, que está localizado en otra zona cromosómica distante y participa en la formación del sistema nervioso, el corazón y los riñones. Según los datos de la nueva investigación, es este último quien, **desde el cerebro, tiene un efecto más directo sobre la obesidad.**

"Hasta ahora estábamos mirando en el lugar equivocado. **Nuestros datos suponen un cambio de perspectiva porque indican que la clave es IRX3**", apunta a EL MUNDO José Luis Gómez-Skarmeta, investigador del CSIC en el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo y uno de los principales firmantes del trabajo.

Según este experto, hasta ahora se pensaba que las mutaciones identificadas en FTO afectaban a interruptores que *encendían o apagaban* la expresión de ese mismo gen. La hipótesis estaba reforzada por varios estudios que demuestran que la falta de función de FTO genera ratones delgados y que su potenciación se traduce en ratones obesos.

Sin embargo, a través de distintas técnicas genómicas y usando muestras de 153 individuos de origen europeo, su trabajo ha demostrado que, realmente, **"las mutaciones ligadas a la obesidad localizadas en FTO afectan a interruptores que controlan la expresión de IRX3 en el cerebro"**. Como si de un control remoto se tratara.

Los investigadores quisieron comprobar el papel de IRX3 de una forma fehaciente, para lo que realizaron un experimento en ratones. Consiguieron eliminar el gen IRX3 en varios ejemplares, que, pese a llevar la misma dieta rica en grasa y actividad física, resultaron ser significativamente más delgados -un 30% menos- que sus compañeros. Además, tal y como añade Gómez-Skarmeta, estos ratones **tenían una mayor proporción de tejido adiposo marrón, lo que se asocia con un mejor perfil metabólico**.

En un paso adelante, los científicos también descubrieron que los ratones que presentaban una función alterada de IRX3 en el hipotálamo, una zona del cerebro que regula el gasto de energía o los patrones alimentarios, mostraban un perfil similar a aquellos que carecían por completo de IRX3.

Esto, según sus palabras, demuestra que **el citado gen cumple un papel fundamental en la regulación de la masa corporal**, lo que refuerza la teoría de que la predisposición genética a la obesidad reside en el cerebro.

El siguiente paso, según explica Gómez-Skarmeta, será identificar de forma precisa "cuál es la guía de control" que opera en la expresión de IRX3 y estudiar qué conjunto de genes dependen también de él. **"Tenemos una ventana abierta, ahora tenemos que ir moviéndola hacia arriba y hacia abajo para seguir comprendiendo"**, subraya.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MZ-5**

SALUD PÚBLICA Una investigación desafiante

El debate de las grasas

- Un estudio no encuentra pruebas de que las grasas saturadas incrementen los infartos
- Los autores reconocen las limitaciones del trabajo epidemiológico que han desarrollado
- Los expertos recuerdan que las recomendaciones continúan siendo las mismas
- Para reducir enfermedades cardiovasculares, conviene comer menos grasas saturadas



Los expertos recomiendan reducir el consumo de grasas saturadas, como las que llevan la carne. EL MUNDO

LAURA TARDÓN Madrid

Actualizado: 18/03/2014 **12:48 horas**

Al contrario de lo que vienen advirtiendo los expertos, una nueva investigación no encuentra evidencia de que el consumo de grasas saturadas -localizadas en la carne, la mantequilla y el queso- incremente el número de infartos y otras enfermedades cardíacas.

"No hay suficientes pruebas para decir que una dieta rica en grasas poliinsaturadas y baja en grasas saturadas reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular", concluye Jeremy Pearson, director médico asociado de la Fundación Británica del Corazón, que ayudó a financiar el estudio.

Este hallazgo forma parte de un amplio **análisis -epidemiológico** y basado en 72 trabajos en los que han participado 600.000 personas de 18 países- realizado por un equipo internacional de científicos que, desafiando la teoría de que la grasa saturada en exceso es mala, han avivado el debate sobre qué alimentos son mejores y más saludables y cuáles menos.

Durante décadas, los profesionales de la salud han recomendado [evitar las grasas saturadas en la medida de los posible](#), diciendo que deberían sustituirse por las grasas poliinsaturadas contenidas en alimentos como las nueces, el pescado y los aceites vegetales.

Pero la nueva investigación, publicada esta semana en la revista [Annals of Internal Medicine](#), no encontró que las personas que consumían altos niveles de grasas saturadas desarrollaran más enfermedad cardíaca que aquellos que comían menos. Tampoco hubo evidencia de menos episodios cardiovasculares entre aquellos que ingerían más cantidades de alimentos con grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas.

En definitiva, la evidencia actual no apoya las directrices que restringen el consumo de grasas saturadas con el fin de prevenir las enfermedades del corazón además de ver apoyo insuficiente a las directrices que abogan por el alto consumo de grasas poliinsaturadas (como los ácidos grasos omega 3 y omega 6) para reducir el riesgo de enfermedad coronaria.

"Mi opinión sobre esto sería que, dados los resultados, no deberíamos preocuparnos por las grasas saturadas", remarca Rajiv Chowdhury, el autor principal del nuevo estudio epidemiológico, dirigido por la Universidad de Cambridge (Reino Unido).

Limitaciones

No obstante, el doctor Frank Hu (que no participó en el estudio), profesor de Nutrición y Epidemiología de Salud Pública de la Harvard School, afirma en la edición digital de [The New York Times](#), que **"estos datos no pueden tomarse como 'luz verde' para comer más carne, más mantequilla y otros alimentos ricos en grasas saturadas"**. Argumenta que analizar "las grasas y otros grupos de nutrientes de forma individual puede inducir a error, ya que cuando la gente reduce el consumo de grasas tiende a comer más pan y otros carbohidratos que pueden ser perjudiciales para la salud cardiovascular".

Y agrega: "Creo que las futuras directrices dietéticas pondrán más énfasis en la comida de verdad, más que hacer hincapié en el límite máximo de algunos alimentos". Señaló que **la gente debería intentar comer alimentos típicos de la dieta mediterránea**, tales como las nueces, el pescado, el aguacate, los cereales con fibra y el aceite de oliva. [Un importante estudio del año pasado](#), que no ha sido incluido en la actual investigación epidemiológica, concluyó que la dieta mediterránea con nueces y aceite de oliva virgen extra reducía los infartos cuando se comparaba con aquellas personas que consumían pocos alimentos de este tipo.

Los propios autores de la investigación incluyen como una de sus limitaciones la selección de los estudios. Evidentemente, el mencionado por el profesor Hu no estaba incluido. Asumen **que muchos de los trabajos analizados no tenían en cuenta otros factores desencadenantes de enfermedad coronaria**, otros no valoraban la asociación entre grasas saturadas y riesgo coronario (por ausencia de datos individuales de los participantes), pocos análisis evaluaban el potencial de las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas... Por eso concluyen su estudio diciendo que "los encuentros de su estudio deberían ser interpretados con precaución" y además **añaden que su análisis "no aporta evidencia clara para cambiar las actuales guías de recomendaciones cardiovasculares"** (que animan a consumir más alimentos con grasas poliinsaturadas y menos con saturadas).

- **CLAVE REGISTRO: EM-MZ-6**

PREVENCIÓN Nuevas directrices

La OMS recomienda a los adultos reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria

- Hasta ahora, se aconsejaba que el consumo de azúcares fuera menor del 10%
- La recomendación de la OMS equivale a unos 25 gramos de azúcar al día
- Una sola lata de refresco endulzado con azúcar contiene hasta 40 gramos



El azúcar, clave en el sobrepeso y la obesidad del planeta. SERGIO ENRIQUEZ-NISTAL EL MUNDO

EUROPA PRESSMadrid

Actualizado: 05/03/2014 17:39 horas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a los adultos con un índice de masa corporal normal reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria, lo que equivale a unos 25 gramos (aproximadamente una cucharada sopera) al día. Hasta ahora el organismo aconsejaba que el consumo de azúcares fuera menor del 10% del consumo calórico total.

Así lo va a establecer en su nuevo proyecto de directrices sobre la ingesta de azúcares, para el cual ha solicitado a los países miembros que, **desde este miércoles y hasta el 31 de marzo, presenten observaciones** acerca del mismo, las cuales tienen que ir acompañadas por una declaración de intereses.

En concreto, los límites de ingesta de azúcares que se sugieren en el proyecto de directrices se aplican a todos los monosacáridos (como glucosa y fructosa) y disacáridos (como sacarosa o azúcar de mesa) que son añadidos a los alimentos por los fabricantes, cocineros o consumidores, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de fruta.

Y es que, según ha avisado la OMS, **"gran parte" de los azúcares que se consumen actualmente están "escondidos" en alimentos elaborados que generalmente no se consideran dulces**. Por ejemplo, prosigue, una cucharada de 'ketchup' contiene unos cuatro gramos de azúcar, y una sola lata de refresco endulzado con azúcar contiene hasta 40 gramos.

Este proyecto se ha elaborado sobre la base de análisis de todos los estudios científicos publicados acerca del consumo de azúcares y de la relación entre ese consumo y, el aumento de peso excesivo y la caries dental en adultos y niños.

1.1.4. INFORMACIONES PUBLICADAS EN ABRIL DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EM-A-1

INVESTIGACIÓN Factores externos

La dieta de la madre influye en la expresión de los genes de sus hijos



El trabajo se llevó a cabo en Gambia para estudiar la influencia de la estación seca y lluviosa en la nutrición. Felicia Webb ING

[LAURA TARDÓN](#) Madrid

Actualizado: 29/04/2014 18:23 horas

Por primera vez, un grupo de investigadores observa en humanos que la dieta de la madre puede afectar a la salud de su hijo desde el momento de su concepción. Un hallazgo que hace pensar que **incluso la alimentación de la progenitora antes del embarazo también podría tener repercusión**. Así lo revela un estudio que acaba de publicar la revista *Nature Communications*.

Los experimentos realizados en animales han demostrado que los factores ambientales antes de la concepción pueden desencadenar que un gen se exprese o no. Para entenderlo mejor, la herencia de los genes no es el único determinante a la hora de desarrollar una enfermedad. La exposición a determinados factores externos puede hacer también que haga que un gen

se *encienda* o se mantenga *apagado*. Esto explica que en el caso de los gemelos (con idéntico material genético), el hecho de que uno de los dos presente una patología concreta no significa que el otro también la sufra.

En este trabajo, un equipo de expertos del Grupo de Nutrición Internacional MRC de la Facultad de Medicina e Higiene Tropical de la London School (Reino Unido) y de la Unidad MRC en Gambia, analiza el papel de la nutrición de la madre desde el momento cero de la concepción en la modificación del ADN de su descendencia. Según un estudio con animales publicado en 2003, **la dieta de un ratón hembra podía incluso cambiar el color del pelaje de su descendencia**. "Se desconoce si tales efectos pueden ocurrir también en las personas", relata el documento.

Para comprobar los efectos de la alimentación materna en los cambios del genoma del bebé, los autores del estudio, entre los que se encuentra una investigadora española, Paula Domínguez-Salas, seleccionaron a 2.000 mujeres de Gambia. Algunas se habían quedado embarazadas en la estación seca (83) y otras en la húmeda (84). "Esta población consume los alimentos que ellos mismos producen, por lo que **la estación climatológica supone una gran diferencia entre lo que come la gente en los meses más secos y en los más lluviosos**".

Partiendo de esta base, los expertos midieron las concentraciones de nutrientes en la sangre de las mujeres de ambos grupos y unos meses después analizaron también muestras de sangre y folículos pilosos de los bebés cuando tenían entre dos y ocho meses de vida. "Observamos que la dieta de la madre al quedarse embarazada tenía un efecto significativo en las características del ADN de sus hijos", revela el informe.

Los niños concebidos en la estación lluviosa presentaban mayores tasas de metilación (un proceso natural que altera químicamente el ADN) en los seis genes estudiados y tales grupos estaban asociados a los nutrientes que se consumían precisamente durante estos meses. "Es posible que la gente, al comer más comida silvestre, tenga más variedad y posiblemente algunas sustancias específicas", explica Paula Domínguez-Salas a EL MUNDO. Tal y como reza el estudio, "vimos una importante asociación concretamente con dos componentes (homocisteína y cisteína) y también con el índice de masa corporal de la madre [...] **Observamos cambios en la estructura del ADN, pero desconocemos las consecuencias que éstos implican**".

Como comenta la investigadora española, "los marcadores concretos que han salido altos no son directamente interpretables sin más investigación, porque la homocisteína, por ejemplo, no es un componente necesario de la dieta, pero sí puede fluctuar en función de distintos nutrientes esenciales como la colina, betaina, folato, riboflavina, etc".

En cuanto a la hipermetilación (alta metilación) o la hipometilación (baja metilación) ocurre lo mismo. **"Pueden ser positiva o negativa en función de qué información [genética] estén activando o suprimiendo"**, argumenta Domínguez-Salas. "No está bien establecida cuál es la consecuencia concreta de la activación o inactivación de estos genes, pero habiendo visto que efectivamente la disponibilidad de grupos metilo sí está relacionada con la metilación del ADN [cambios en el ADN], vamos a seguir investigando en otros genes que sí sepamos qué implican". Mientras tanto, agrega, **"seguiremos a estos niños para observar qué efectos tiene la metilación en estos genes específicos"**.

A las mujeres que quieren quedarse embarazadas ya se les recomienda ácido fólico para prevenir defectos congénitos graves. Ahora, los resultados de "nuestra publicación apuntan hacia la posible necesidad de **un cóctel de nutrientes, procedentes de la dieta o a través de**

suplementos", añade por su parte Andrew Prentice, profesor de Nutrición Internacional de London School of Hygiene & Tropical Medicine.

Antes, remarcan los autores en el estudio, "se tiene que seguir estudiando" el papel de la nutrición materna en la metilación del ADN y sus consecuencias en la salud de los hijos. Tal y como asume Domínguez-Salas, "con este tamaño de muestra, este es un estudio exploratorio únicamente. La repercusión es más a nivel científico. Indica la necesidad de diseñar estudios que lleven más al fondo". Mientras tanto, es importante recalcar la importancia de seguir una dieta sana y equilibrada.

- **CLAVE REGISTRO: EM-A-2**

INFORME Aumento de la obesidad

Los casos de diabetes se han duplicado en los últimos 20 años

- La obesidad y el sedentarismo está disparando la incidencia de diabetes en el mundo



Si no se toman medidas, muchas personas con diabetes necesitarán inyectarse insulina. EL MUNDO

[ÁNGELES LÓPEZ](#) Madrid

Actualizado: 19/04/2014 **05:45 horas**

Las cifras asustan. Aproximadamente 21 millones de estadounidenses de 20 o más años están diagnosticados de [diabetes](#) y más de 40 millones están en una situación previa a sufrir esta enfermedad, lo que supone que se ha duplicado el número de personas en este país con cifras de azúcar por encima de lo saludable. Una situación parecida se vive en España y en el resto del planeta.

La prevalencia de diabetes en el mundo supone que 360 millones de personas sufren esta enfermedad, según datos de 2011, y de ellas más del 95% tenía diabetes tipo 2, la vinculada al estilo de vida y los hábitos nutricionales. **Se prevé que esta cifra alcanzará los 552 millones en el año 2030** y que la mitad de las personas desconocerá su diagnóstico. Por si esto no fuera poco, se calcula que otros 300 millones de personas tiene características que indican riesgo de

sufrir este problema en el futuro, según informa la Sociedad Europea de Cardiología en unas guías sobre diabetes, prediabetes y enfermedad cardiovascular.

Otro estudio, realizado por investigadores de la Escuela Bloomberg de Salud Pública en la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU), analiza cómo ha sido el aumento de este trastorno metabólico en las últimas décadas en este país y por lo que señalan en su estudio, publicado en la revista [*Annals of Internal Medicine*](#), **la diabetes aumentó de un 6% a un 10% en las pasadas dos décadas y la prediabetes -situación en las que los niveles de azúcar en sangre son elevados aunque no lo suficiente como para establecer un diagnóstico- pasó de un 12% a un 30%.** "Hay una creciente necesidad de reconocer este grave problema, especialmente porque la mayoría de los casos de diabetes pueden prevenirse con la pérdida de peso y otros cambios en el estilo de vida", afirma la principal autora de esta investigación, Elizabeth Selvin, profesor de esta universidad.

Esta investigadora, junto con su equipo, analizó datos de más de **43.000 participantes recogidos a lo largo de 20 años** a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Un novedoso aspecto de este estudio fue el confirmar la existencia de casos de diabetes sin diagnosticar, porque se llevaron a cabo test donde se midieron los niveles de glucosa en sangre. De esta manera, se estima que el 11% de las personas con este problema en EEUU está sin diagnosticar, aunque el dato positivo es que esa cifra ha bajado en los últimos años, lo que indica que se está realizando una mayor evaluación médica.

En nuestro país, según el Atlas de la Diabetes elaborado por la Federación Internacional de este trastorno (IDF), **entre 2011 y 2013 ha aumentado el número de casos en un 33,41%** y la previsión para 2035 coincide en que la cifra de diabéticos, como en el conjunto del planeta, se duplicará de 2,8 a 5,1 millones de afectados.

"La prevalencia real de la diabetes tipo 2 en España ya es del 13,8%, como recoge el Estudio di@bet.es que se realizó en 2011 en 5.800 mayores de 18 años de todo el territorio nacional. La tasa del Atlas se sitúa en 10,83% porque es una estimación", ha explicado a la agencia SINC Franz Martín Bermudo, vicepresidente de SED y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Por otro lado, **el número de españoles que no sabe que sufre este problema sigue siendo muy elevado:** 1.387.000 afectados, el 36,59% del total, lo que incide tanto en las complicaciones como en los fallecimientos y en el gasto sanitario. Porque según diferentes estimaciones, el coste que cada diabético genera al sistema sanitario es de 2.449 euros al año. Si hablamos en términos mundiales, esa cifra llega a los 571.000 millones de dólares, lo que supera con creces la previsión que hizo la IDF para 2030 y que lo situaba en 490.000.

La obesidad y los malos hábitos están detrás de este aumento de casos. En el mundo, **1.000 millones de adultos tienen sobrepeso, y más de 300 millones son obesos**, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa del exceso de peso pues se estima que el 44% de los casos mundiales de diabetes y el 23% de cardiopatía isquémica son atribuibles al sobrepeso y la obesidad, que también se vinculan a algunos tipos de cáncer.

Los expertos aconsejan reducir la ingesta total de grasas y sustituir las saturadas por insaturadas, presentes en el aceite de oliva o frutos secos, aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos y reducir la ingesta de azúcar y sal.

- **CLAVE REGISTRO: EM-A-3**

SOCIEDAD Forma parte del 'Proyecto Nutrición'

El desayuno, en el instituto

- El centro pone en marcha esta experiencia tras detectar que la mayoría no desayuna bien
- Los profesores detectan menor rendimiento, tanto físico como intelectual en estos alumnos
- La próxima iniciativa planteada: cambiar la bollería industrial por un 'bocata' o por fruta



Alumnos y profesores del centro educativo, este lunes, durante el desayuno nutritivo organizado. MANUEL LORENZO

EMILIO J.MARTÍNEZElche (Alicante)

Actualizado: 08/04/2014 **11:33 horas**

Son las ocho de la mañana y los alumnos de primero y segundo de ESO del **IES Cayetano Sempere** no están en clase sino **en la cantina del centro**. Han cambiado los libros por algo más apetitoso: **un desayuno nutritivo**. En eso consiste el '**Proyecto Nutrición**' que comenzó este lunes y que tiene una semana por delante para **concienciar a los estudiantes de la importancia del desayuno**.

"Hemos detectado mediante encuestas que la mayoría de los niños vienen sin desayunar" al centro, explica **Esther**, responsable del proyecto, quien añade que esto se debe "**por falta de tiempo y sobre todo por falta de hábitos en casa**". "Y claro esto provoca que en mis clases se mareen porque no han tomado azúcar", concluye la que también es **profesora de Educación Física**.

Pero no sólo con el esfuerzo físico se aprecia este problema. Los profesores también **detectan que los alumnos que no prueban bocado a primera hora del día muestran un menor rendimiento escolar** que acaba repercutiendo negativamente en el aprendizaje.



Los alumnos han pagado un euro simbólico. MANUEL LORENZO

Los **60 primeros estudiantes del primer ciclo de la ESO del Cayetano Sempere** comenzaron ayer la actividad rellenando un dossier en el que respondieron a preguntas relacionadas con sus hábitos alimenticios para que se dieran cuenta de las **carencias o mala alimentación** que tienen. A continuación, **elaboraron su propio desayuno en base a sus gustos**, por lo que eligieron entre **proteínas como leche o yogur, hidratos de carbono, vitaminas y minerales como fruta y zumos naturales**.

De hecho, **estos dos últimos productos fueron los más ingeridos ante la sorpresa de algún adulto**, e incluso muchos alumnos no dudaron en repetir. "Al hacerlo con los compañeros y amigos **se motivan más que en casa** donde suelen tener el estómago cerrado a primera hora", comenta una madre miembro del AMPA del Cayetano Sempere, asociación que contribuye económicamente en el proyecto.



La cantina del instituto, durante el desayuno MANUEL LORENZO

A este respecto, los estudiantes tienen que pagar **un euro "simbólico" por el desayuno "para que se comprometan a venir"**, cuentan las madres. En el caso de que hubiese familias **con problemas económicos graves**, que no parece ser el caso de este centro educativo público, **el AMPA y el instituto se encargarían de esa aportación**, explica el director **Carlos Sánchez**.

"El objetivo -comenta Esther- es que **estos hábitos aprendidos aquí los reproduzcan luego en casa**". Para ello, los alumnos deben rellenar un álbum de fotos que muestren los desayunos nutritivos que se preparan en sus viviendas, a cambio obtienen puntos en otras asignaturas. Este método, el de incentivar con las notas, también se utiliza en el centro para aquellos que traen fruta a clase, proyecto que de momento está logrando buena aceptación.

El siguiente proyecto que el Cayetano Sempere va a poner en marcha es el llamado **"bono bocadillo"** con el que las alumnas y alumnos podrán canjearlo por alimentos saludables como **piezas de fruta o bocadillos a un precio menor**, en lugar de la **bollería industrial y chucherías** que están acostumbrados a comprar y consumir en el propio centro.

- CLAVE REGISTRO: EM-A-4

INICIATIVA Dietética sin patrocinadores

Una apuesta por desvincular industria y ciencia de la nutrición



Un empleado coloca etiquetas de precios en un supermercado de Tokio. REUTERS

[CRISTINA G. LUCIO](#) Madrid

Actualizado: 02/04/2014 08:29 horas

'[Dietética sin patrocinadores](#)' nació del malestar, del hartazgo. Cansados de ver cómo importantes empresas alimentarias patrocinaban cursos de nutrición, obtenían ponencias en los congresos especializados o hacían declaraciones de la mano de las principales asociaciones de profesionales del sector, un grupo de dietistas-nutricionistas decidió "salirse del carril marcado" y promover una iniciativa que, por un lado, denunciara los estrechos lazos que unen a las sociedades científicas con la industria y, por otro, contribuyera a **"la divulgación libre e independiente"** de la información nutricional.

"Las injerencias de la industria son muy habituales y creemos que es necesaria una voz que no tenga detrás posibles presiones", apunta Carlos Martín, uno de los miembros del colectivo que aglutina a unos 50 especialistas en nutrición y dietética.

En España, asegura, no hay ninguna asociación del sector que no tenga algún tipo de patrocinio. "Esto no significa que toda la información que dan esté siempre sesgada, pero que

una empresa alimentaria te apoye de alguna manera **abre la puerta a posibles presiones** o acciones que pueden confundir al consumidor", afirma. Para aclarar su punto de vista pone un ejemplo: "Las compañías que esponsorizan a una asociación suelen poner como condición dar una charla en sus congresos. Los nutricionistas lo saben y pueden obviar esa información, pero la realidad es que esas ponencias pueden llegar al ciudadano, que no tiene las mismas herramientas para separar datos científicos y publicidad".

Además, añade, esta esponsorización también contribuye a crear cierta **autocensura** en la sociedad que recibe la financiación. "No puedes hacer una declaración denunciando las prácticas de una empresa que te está dando de comer", subraya.

"La realidad es que a la sociedad le están llegando muchos mensajes nutricionales **erróneos y desvirtuados**", apunta Aitor Sánchez, dietista-nutricionista de la Universidad de Granada y otro de los profesionales que puso en marcha 'Dietética sin Patrocinadores'.

Los ejemplos son variados: la publicidad engañosa que asocia un determinado producto con el cuidado de las defensas, la exageración de propiedades saludables que hacen unos suplementos que prometen 'cuidar el corazón', la promoción de unas galletas respaldadas por una sociedad científica, la omnipresencia de una compañía de bebidas que sólo habla de hidratación y ejercicio físico...

Para hacer frente a esto, el colectivo está organizando de forma periódica videoconferencias colectivas -hangouts- en los que diferentes especialistas abordan, desde distintos puntos de vista, temas candentes en la alimentación. La pirámide alimentaria, la influencia de la industria alimentaria o la dieta paleo son algunos de los debates que ya han realizado. El próximo, previsto para el 6 de abril, abordará el campo de los alimentos biológicos.

"Pretendemos expandir las ideas sobre nutrición, dietética y salud **desde un punto de vista crítico, científico y moderno**", señala Sánchez, quien añade que esto supone que, al final del debate, no hay una única conclusión: "queremos que el consumidor tenga la información en su poder, desarrolle un espíritu crítico y saque sus propias conclusiones", señala.

En el futuro, también quieren organizar sus propias jornadas de nutrición, por supuesto de forma independiente.

"**Es un trabajo de divulgación que es necesario** y que estamos haciendo un colectivo de forma voluntaria, pero que tendrían que hacer las autoridades", concluye.

- CLAVE REGISTRO: EM-A-5

SUEÑO Efecto en el metabolismo

'Le receto dormir más y mejor'



Jóvenes durmiendo en un parque a la sombra. ROBERTO CARDENAS

[CRISTINA G. LUCIO](#) Madrid

Actualizado: 04/04/2014 05:05 horas

Tiendas abiertas 24 horas, fábricas que no dejan de producir, horarios que se prolongan hasta la madrugada, el ocio de la noche que siempre es joven... Para las sociedades modernas, el sueño es un hábito accesorio, superfluo, que se puede alterar al antojo y la conveniencia de las circunstancias.

"Ya dormiré cuando esté muerto", dijo en una ocasión el cineasta Fassbinder en una frase que muchos otros han hecho suya y que tiene algo de premonitorio, tal y como están demostrando varias investigaciones.

Dormir poco y mal no sólo se traduce en ojeras y mal cuerpo a la mañana siguiente. **Tiene consecuencias para la salud que van más allá** y que, al menos en parte, ayudan a explicar por qué el mundo de hoy es como es.

Varios trabajos han demostrado que existe una asociación entre los tiempos, la duración y la calidad del sueño y la aparición de trastornos de tipo metabólico. "Hay una relación muy directa, **sobre todo con la obesidad**", apunta Francisco Tinahones, jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga y líder de un grupo de investigación en el CIBERobn sobre la patología metabólica asociada a la obesidad.

Cuanto menos horas se duermen, mayor es el riesgo de aumento de peso, señala el especialista, quien subraya que está demostrado que "los sujetos que duermen menos hacen también menos actividad física" y, además, presentan una mayor ingesta de alimentos. "Por ejemplo, **son más habituales los picoteos entre comidas**", indica.

Los mecanismos que están detrás de esta relación siguen estudiándose, aunque hay varias hipótesis que cuentan con muchos apoyos. Una revisión publicada en la revista *The Lancet* recoge las teorías más en boga.

Una de ellas tiene que ver con cómo nuestro organismo maneja el azúcar. Según esta hipótesis, **la falta o los desarreglos en el sueño tendrían un impacto directo sobre el metabolismo de la glucosa**, provocando una progresiva falta de sensibilidad a la insulina y, en consecuencia, abriendo la puerta a la diabetes.

Otra de estas líneas de investigación apunta que los lazos que unen al sueño y a enfermedades como la obesidad tiene más que ver con el control de la ingesta de alimentos. Esta teoría sugiere que la falta de sueño incrementa la producción de grelina, una hormona que *aumenta* las ganas de comer y, además, disminuye la *labor* de la leptina, que trabaja *suprimiendo* el apetito. Este doble efecto, señalan los investigadores, favorece sin duda la aparición del sobrepeso.

"Se ha descrito que las personas que duermen poco tienen un perfil de adipoquinas diferente, lo que sugiere que, en su caso, **el organismo activa señales que incrementan el apetito**", señala Tinahones.

La investigación tiene que continuar, pero está claro que el sueño es un factor de riesgo para padecer obesidad y otros problemas metabólicos que ha de tenerse en cuenta en las consultas, señala Tinahones, coincidiendo con el punto de vista del artículo de *The Lancet*.

"Los profesionales sanitarios pueden recomendar con total seguridad a sus pacientes que disfruten de un tiempo suficiente de sueño en el momento adecuado del día", subrayan los autores del trabajo.

"Sabemos que dormimos menos que hace 50 años y eso tiene consecuencias", comenta Tinahones, quien hace hincapié en que la relación entre sueño y obesidad es especialmente palpable entre los menores de 40 años.

"Los estilos de vida son diferentes. Tenemos que saber que cualquier factor que genere estrés o determinados estímulos visuales tienen un impacto sobre el descanso nocturno", concluye.

1.1.5. INFORMACIONES PUBLICADAS EN MAYO DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EM-MY-1

CARDIOLOGÍA Estudio PREDIMED

Aceite de oliva virgen extra para prevenir la arritmia más común



El aceite de oliva es una potente herramienta cardiosaludable. EL MUNDO

- Una dieta mediterránea rica en aceite reduce el riesgo de fibrilación auricular

[CRISTINA G. LUCIO](#) Madrid

Actualizado: 06/05/2014 **14:25 horas**

La publicación del estudio PREDIMED marcó un antes y un después en la constatación del **poder protector de la dieta mediterránea**. Los principales resultados de la investigación con sello español demostraron que el patrón alimenticio, suplementado con aceite de oliva o frutos secos, era capaz de reducir la incidencia de infartos e ictus [en un 30%](#) en una población de riesgo .

Estudios secundarios han plasmado también sus efectos beneficiosos para el [cerebro](#), la diabetes o la enfermedad vascular periférica, entre otros. Porque la lista parece seguir

creciendo. La revista [Circulation](#) recoge esta semana los resultados de un análisis que demuestra que seguir una dieta mediterránea acompañada de aceite de oliva virgen extra ayuda a mantener alejada la [fibrilación auricular](#), la más común de las arritmias cardíacas.

"Supone una auténtica **epidemia emergente** y hasta ahora no sabíamos mucho sobre cómo prevenirla", explica Miguel Ángel Martínez, catedrático de la Universidad de Navarra, investigador del CIBERobn y principal firmante de la investigación.

Impulsados por la hipótesis de que la fibrilación auricular podría tener mucho que ver con procesos inflamatorios y de oxidación, el equipo de Martínez quiso analizar el efecto de la alimentación en la prevención del problema cardíaco.

Para ello, partieron de la muestra reclutada en el PREDIMED y estudiaron la aparición de fibrilación auricular en un subgrupo de 6.705 pacientes. Después de casi cinco años de seguimiento, un total de 246 personas desarrollaron el trastorno.

Al analizar los datos, los investigadores comprobaron que la incidencia era más baja entre los participantes a los que se les asignó una dieta mediterránea **suplementada con aceite de oliva virgen extra** (los otros dos grupos tomaban dieta mediterránea suplementada con frutos secos o una dieta baja en grasas).

Según Martínez, estos beneficios asociados únicamente al grupo suplementado con aceite pueden deberse "al **efecto antiinflamatorio y antioxidante** del aceite de oliva virgen extra" en el contexto de una dieta mediterránea. A los participantes, subraya, se les indicó que tomaran **al menos cuatro cucharadas soperas al día** de esta sustancia y la reducción del riesgo de fibrilación auricular observada rondaba el 38%.

Martínez recuerda que las conclusiones del trabajo "deben ser replicadas" por nuevas investigaciones, pero los datos obtenidos permiten sugerir la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva como una **estrategia** a tener en cuenta en la prevención de la fibrilación auricular.

"Uno de los datos que observamos era que cuanto mejor era la adherencia a la dieta [la investigación realizó un seguimiento anual a los hábitos dietéticos de los participantes], mejor era también la protección frente a la fibrilación auricular", subraya el investigador.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-2**

ADELGAZAR No existen los milagros

Las dietas: el negocio engañoso de muchas famosas

- Caritina, Terelu Campos, Chabelita, son algunas de las 'celebs' que anuncian productos
- Se cobra hasta 60.000 euros por amadrinar un método para adelgazar
- 'Lo más grave es que se presten a vender algo que no está comprobado', denuncian
- Seis marcas han presentado en el último mes nuevos productos con famosos



SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL

PILAR VIDAL / JOSE LUIS ROMO / ANTONIO DIÉGUEZ

Actualizado: 31/05/2014 05:23 horas

Llega el verano y hay quien se prueba la ropa de la temporada pasada con aprensión. Ya es tarde para tomarse la operación biquini en serio, pero desde la televisión rostros famosos como los de [Terelu Campos](#), [Chabelita](#), [Isabel Sartorius](#) o [Caritina Goyanes](#) animan a perder peso de forma fácil y rápida. Por sus curvas no parece tan sencillo como explican pero, al menos, para ellas es rentable: tratan de quemar grasa mientras engordan su cuenta corriente. Las firmas dietéticas son conscientes de su poder de persuasión entre los consumidores y pagan hasta 50.000 euros a un famoso por anunciar sus productos. Esa cantidad es, por ejemplo, lo que Belén Esteban cobra por promocionar el control de peso de Biocyte, el método con el que intenta rebajar los 18 kilos que engordó con su rehabilitación. Aunque Jorge Javier Vázquez o Carlos Moyá han llegado más alto por anunciar productos de este tipo.

BOMBARDEO MEDIÁTICO

En el último mes el bombardeo de famosas empeñadas en animarnos a ponernos en forma es constante. Hasta seis marcas han presentado actos, photocalls y campañas con su correspondiente madrina. La última cara conocida en sumarse a la cruzada antigrasa es la de la entrañable Caritina Goyanes. La que fuera musa de la dieta Dukan con escasa fortuna **ha vuelto a la carga presentando la Banda Gástrica Virtual Hipnobanda**. Se trata de un nuevo sistema basado en la hipnosis que no prohíbe alimentos, sino que enseña a comer sólo cuando se tiene hambre. Según dice a LOC, ha perdido 20 kilos en tres meses. «Para mí es justo la antidieta. A lo largo de mi vida he hecho todas las dietas y con ellas perdía peso pero, **en cuanto las dejaba, sufría el efecto rebote. No me servían para nada**». Eso fue lo que le ocurrió con la Dukan. Recuperó los 26 kilos que perdió. Luego apostó por una dieta macrobiótica del doctor italiano Henri Chenot. Pasó dos semanas en el hotel Miramar de Biarritz, donde perdió ocho kilos gracias a la talasoterapia y a una dieta basada en proteínas y verduras. Sin embargo, asegura que la hipnosis es lo que mejor le ha funcionado: «**No prohíbe comer nada**, sino que simplemente pierdes el apetito y reeducas tu mente a comer cuando se tiene hambre».

"Deberían cuestionarse la responsabilidad social", dice una psicóloga sobre las promociones de las famosas

Con este historial yo-yo, recurrir a la hipnosis no parece descabellado. Sin embargo, Albert Lecube, coordinador del Grupo de Obesidad de la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) se muestra escéptico cuando LOC le pregunta por él. «**Esta técnica cae por su propio peso**», dice inconsciente de su chiste involuntario. Tal y como cuenta, no existen los milagros. Perder peso es muy difícil y por eso la gente busca soluciones rápidas y que no supongan esfuerzo. «Este germen es el que hace que **cada mes aparezcan varias fórmulas para adelgazar**», según Lecube. Y con ellas famosas dispuestas a poner su imagen pese al efecto negativo que puede causar en la población.

La psicóloga Ana Isabel Gutiérrez acaba de publicar **el libro Come y calla en la Editorial Foca** (muy irónico, sí). Para ella, la hipnosis que promociona Caritina «es un timo» y cree que aunque haya recibido una contraprestación económica por ser su imagen no debería seguir defendiéndola. «**Hay mucha gente que va a ser víctima de este engaño**. Afortunadamente, la hipnosis no tiene efectos secundarios pero hay otras dietas que anuncian los famosos que sí repercuten sobre la salud». Precisamente, el anterior pagador de Caritina, Pierre Dukan, fue expulsado del colegio de médicos francés a principios de año por promocionar su polémica dieta, que puede causar importantes desequilibrios en el organismo.

NEGOCIO MILLONARIO

Los productos alimenticios y medicinales pensados para perder peso mueven cada año más de 2.000 millones de euros, según cálculos de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Una cifra en crescendo cada año. **La organización ha calculado que una persona gasta entre 80 y 90 euros en productos dietéticos** cuando comienza una dieta y en España, una de cada cuatro personas quieren adelgazar. Al comienzo de la crisis, en 2009, la empresa de medición de mercados Nielsen calculó que las compañías de este sector facturaron 224 millones. Y este business no se ha deshinchado.

De ahí que las famosas patrias pasadas de kilos (o no, las delgadas también las anuncian como si lo necesitaran) **hayan encontrado una nueva fuente de ingresos anunciando dietas** [puede consultar sus cachés en las páginas 4 y 5]. Recapitulemos. Desde que Rocío Carrasco la hiciera famosa, la Dieta de la Alcachofa ha reclutado a Jessica Bueno, Sonia Ferrer, María José

Campanario, Carmen Martínez Bordiú, Toñi y Encarna Salazar y, por último, Chabelita Pantoja. A los reductores de peso y volumen se han apuntado Isabel Sartorius, Rosa de España, Terelu Campos o Vicky Martín Berrocal.

Jorge Javier Vázquez después de ser muso de Obergrass y Weight Watchers, ha prestado su imagen a dos libros publicados por esta dieta americana, con la que el catalán se ha desprendido de siete kilos. En su pasada convocatoria con el método 'Entulinea' de Weight Watchers, Jorge Javier analizó con LOC este boom de celebrities antigra y declaró que **no hay que sentir pudor a la hora de aceptar estas ofertas publicitarias**. «Cuando uno es consciente de que no es perfecto, se puede luchar contra eso». Otra cosa son los desiguales resultados que esta listas de famosos han obtenido con los productos que anuncian...

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Según prosigue la psicóloga Ana Isabel Gutiérrez, «en este país se ha sobredimensionado el tema del famoseo y, si lo dice un rostro conocido, la gente ya cree que es verdad. **Lo más grave es que se presten a vender algo que no está comprobado** o que ni siquiera ellos mismos han probado, a los demás. Deberían cuestionarse la responsabilidad social. Es como si yo, que soy psicóloga, en lugar de tratar a enfermos, tratara a sanos también. Hay que rescatar la ética, un concepto abstracto y perdido».

«Sé lo duro que es adelgazar. Nunca anunciaría una dieta que no funcionara», dice Fernando Albizu

Dietas y productos milagro también son cuestionados por el doctor Lecube. «La Dieta de la Alcachofa... pues lo mismo que si yo pongo pepino, puedes inventarte la que quieras con cualquier alimento; piña, zanahoria...**Tomando pastillas de alcachofas no adelgazas**. Las de alcachofa no te hacen daño, pero hay multitud de píldoras que nadie sabe lo que llevan y que se venden como complementos nutricionales. Los permisos para comercializarlos son más laxos que los fármacos», explica.

Entre las famosas abundan los ejemplos poco éticos, Marisa Jara presentó 4321 Slimexcell en marzo de 2011, aunque **antes perdió los 10 kilos con una dieta**. Su separación con Chete Escribano motivó aquella contratación, con la que se embolsó 4.000 euros. Por su parte, Marina Danko, recién separada de Palomo Linares, en marzo de 2012, presentó los ultradrenantes de 4321 y por ello ganó 6.000 euros. Ciertamente se la vio más delgada. Sin embargo, confesó que su bajada de 9 kilos se debió a los disgustos.

A ambos ejemplos se les puede considerar tramposos aunque hay otros que resultan directamente ineficaces. ¿Recuerdan a Carmen Martínez Bordiú promocionando La dieta de la Alcachofa en 2012?**Prometió que bajaría varias tallas, sin embargo sigue manteniendo un aspecto muy saludable**. En el mismo saco podríamos meter a Kiko Rivera que en diciembre dijo que bajaría 11 kilos gracias a los beneficios de Cardio Marian y todavía no hemos apreciado ningún síntoma de sus progresos. Aunque quizás el caso más paradigmático de todos sea el de Caritina, que lleva toda su vida a dieta (y promocionándolas) sin conseguir su anhelada esbeltez.

LA ESPERANZA

En la larga lista de famosas que han promocionado estos productos, quizás el único caso que da lugar a la esperanza sea el de Rosa López, también conocida como Rosa de España. La ganadora de Operación Triunfo sufrió un cambio físico espectacular que la llevó a posar incluso en las páginas de la revista erótica Primera Línea. Ha bajado 40 kilos en cinco años gracias, según ella, a las pastillas XL-S Medical. **Le pagan 30.000 euros al año por ser su imagen**. Sin

embargo, los médicos insisten en que sin una dieta equilibrada y un ejercicio continuado esto hubiera sido imposible.

En este adiposo panorama no todos los famosos se animan a la promoción de dietas. La actriz Teté Delgado, por ejemplo, se muestra partidaria de aquel refrán que reza: **«El mejor aderezo es la carne sobre el hueso»**. A pesar de su popularidad, nunca se ha prestado a cobrar por este tipo de productos aunque haya hecho dietas. Por su parte, Fernando Albizu que **estrena la próxima semana obra en Microteatro Por Dinero (Madrid)** ha sido una de las grandes revelaciones de esta temporada televisiva gracias a su agilidad para la danza en Mira quién baila. Sus más de 100 kilos no le impidieron atreverse con la rumba, el breakdance o el chachachá y, aunque quiere adelgazar por salud, tiene clara su postura. **Nunca cobraría por promocionar un producto que no fuera eficaz.** «Primero lo probaría. Si funciona, claro que lo haría. Pero en caso contrario, no porque sé lo duro que es adelgazar». De hecho, él nunca se ha dopado con complementos ni pastillas. «Yo pesaba 160 kilos y quería estar sano. Para eso hay que hacer dieta equilibrada y deporte. Yo nací gordo y moriré gordo. Soy grandón». **A veces, sólo queda el estoicismo... y la fuerza de voluntad.**

Terelu Campos: 50.000 euros y pocos resultados

El pasado mes de febrero, Terelu Campos (48 años) se propuso perder 10 kilos con Redu Peso, una firma que le pagó 50.000 euros por la campaña. Han pasado tres meses y la presentadora prefiere no hablar de kilos perdidos. «Yo les dije a los de Redu Peso que no voy a hablar de kilos. Creo que pertenecen a mi intimidad y me interesa más el volumen que he perdido que el peso. También he ganado kilos porque he musculado más, que he estado dos horas en el gimnasio durante tres meses. He perdido ocho centímetros». Curiosamente, en la fotografía que ilustra la promoción de Redu Peso, ese contorno perdido parece más bien obra del photoshop. Pero la presentadora parece ajena a las críticas: «Con lo mayor que soy, me da igual lo que piense la gente. Prefiero perder ocho centímetros que cuatro kilos. Yo no tengo una meta, sino que quiero verme físicamente bien. También soy consciente de que no tengo 30 años. Ahora quiero verme bien y fuerte». Por eso, Terelu se muestra muy interesada en el deporte últimamente. La revista ¡Hola! incluso la relacionó con su entrenador personal, José Valenciano, algo que ella califica como «demencial» aunque se niegue a desmentir la relación. «Tampoco afirmo nada», desliza misteriosa. Quizás con sus amores pueda jugar al despiste pero con los kilos... la báscula no engaña.

Chabelita Pantoja: 30.000 euros para nuevos pechos

A sus 18 años, la hija de Isabel Pantoja ha abrazado el estrellato mediático con ganas. Después de su sorpresivo embarazo, Chabelita quería recuperar la línea y LaDieta de la Alcachofa le propuso sumarse a su plantel de famosas, con el morbo añadido de que su ex cuñada Jessica Bueno hubiera sido su predecesora en el cargo. El pasado martes 20 acudió a un photocall de la marca y, por la promoción, ha cobrado unos 30.000 euros. Una importante suma de dinero que en parte ha sido destinada para una operación de cirugía estética. Concretamente, un aumento de pecho. La hermana pequeña de Kiko Rivera pasó por quirófano el lunes y ahora se encuentra recuperándose de la intervención. Gracias a este paso, la nueva it girl de la prensa rosa ganará unos centímetros en la parte superior de su anatomía (algo que ella siempre había deseado) y si se emplea a fondo disminuirá otros centímetros en la parte inferior. Según ha podido saber LOC, la tonadillera está muy preocupada por este deambular de su hija adoptiva en el que ya se ha topado con el lado oscuro de la fama. El día que Chabelita presentó La Dieta de la Alcachofa ninguna marca de moda quiso dejarle ropa para la presentación. Finalmente, su estilista tuvo que recurrir a un modelo de ZARA para ese mono y cinturón tribal que se puede ver en la imagen. Quizás un nuevo cuerpo ayude a que las firmas de moda también la quieran fichar.

- CLAVE REGISTRO: EM-MY-3

PREVENCIÓN Componente del vino

Luces y sombras del resveratrol



Un sumiller sirve una copa de vino tinto. DIEGO SINOVA

Actualizado: 14/05/2014 05:27 horas

Se le definió como el *elixir de la juventud*, el *milagro antiedad*, pero algunas investigaciones están quitando *medallas* al resveratrol, el compuesto del vino tinto del que tanto se ha hablado en los últimos años. ¿Se trata del ocaso de la sustancia?

Un estudio publicado esta semana en la revista [JAMA Internal Medicine](#) cuestiona la capacidad del resveratrol para mantener alejadas las enfermedades cardiovasculares o el cáncer, e incluso sus cualidades antienvjecimiento. Se trata de un estudio de cohorte con algunas limitaciones, pero no es la única investigación que ha arrojado resultados negativos en relación al polifenol.

Para Ramón Estruch, investigador del CIBERobn y director de un grupo de investigación sobre antioxidantes naturales de la Universidad de Barcelona, este revés no significa que el resveratrol vaya a convertirse en el próximo "milagro nutricional" que acaba defenestrado. "Hay una gran cantidad de evidencia científica que valida el efecto protector de los polifenoles", subraya. "Pero lo que están sugiriendo distintos trabajos es que el resveratrol no es la única sustancia beneficiosa. La clave parece estar en **la suma de todos**", indica.

Parece que es el conjunto y no la unidad lo que aporta beneficios, señala. Y, en ese sentido, también es clave tener en cuenta el patrón de alimentación en el que se produce el consumo de polifenoles.

Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra, apunta que es mucho lo que hay que dilucidar antes de sacar una conclusión definitiva sobre antioxidantes como el citado. "Por ejemplo, hay que aclarar un punto que han señalado algunas investigaciones y es el hecho de que se muestran más activos en personas que presentan un desequilibrio oxidativo que en personas sanas", señala. Por otro lado, también es clave desentrañar el papel que juega la microbiota intestinal a la hora de mediar en su efecto y los mecanismos que intervienen en su absorción.

"Se sabe que tienen un gran potencial, pero también hay que aclarar muchas zonas oscuras que siguen existiendo", señala.

El trabajo que publica *JAMA Internal Medicine* realizó un seguimiento a 783 hombres y mujeres mayores de 65 años que vivían en dos localidades de la Toscana italiana y formaban parte del estudio *Envejecer en la región del Chianti*, un trabajo que se llevó a cabo entre 1998 y 2009 y pretendía, entre otros objetivos, evaluar las bondades del resveratrol.

Además de tener en cuenta sus características demográficas, hábitos de vida y medicación habitual, entre otros factores, los investigadores analizaron la cantidad de vino y otros alimentos ricos en resveratrol que los participantes consumían al día -prácticamente ninguno tomaba suplementos- y midieron los *marcadores* del consumo de este polifenol que estaban presentes en la orina. Durante una media de nueve años, estudiaron a la muestra y contabilizaron el número de problemas cardiovasculares, tumores y muertes que se producían. (De los 639 que no tenían enfermedad cardiovascular al inicio del estudio, 174 la desarrollaron. Del mismo modo, de 734 sin cáncer al inicio, 34 lo padecieron durante la investigación).

Los resultados del análisis mostraron que los metabolitos del resveratrol presentes en la orina **no se relacionaban de una manera significativa con la longevidad** ni con la aparición de enfermedades cardiovasculares u oncológicas. "No ejercía una influencia sustancial en el estado de salud ni la mortalidad de la población de este estudio", señalan los autores del trabajo en la revista médica.

Sin embargo, según señala Estruch, la metodología del trabajo no permite establecer **"una relación de causalidad"** entre los factores analizados. Además, dado que la población estudiada vivía en Italia, es muy probable que siguieran una dieta mediterránea, por lo que su papel también podría haber influido en el riesgo cardiovascular.

"Los estudios deben continuar antes de sacar una conclusión definitiva. Este trabajo aporta un granito de arena en la investigación", señala por su parte Estefanía Toledo, profesora de Medicina y Salud Pública en la Universidad de Navarra.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-4**

ALIMENTACIÓN Rob Rhinehart, de 25 años, critica la alimentación tradicional

Así sobreviví 7 días con el batido que acaba con el comer

- El reportero acepta el reto de pasar una semana sin masticar, sólo bebiendo Soylent
- El brebaje que un informático de California vende prometiendo que el comer se va a acabar
- Tiene maltodextrina, aceite de pescado, proteína de arroz...
- Es el diario de sus hambres, 2,5 kilos perdidos y su veredicto: 'Con la comida no se juega'



UNA SEMANA SIN COMER PABLO SCARPELLINI

PABLO SCARPELLINI

Los Ángeles

Actualizado: 18/05/2014 **10:45 horas**

No hay nada más ineficiente que la comida, menos práctico, más engorroso. Son palabras de **Rob Rhinehart**, un joven de 25 años que ha levantado una empresa, **Soylent**, que critica de forma abierta el sistema tradicional de alimentación del ser humano. Rhinehart, un ingeniero de la Universidad Georgia Tech (Atlanta), compara la agricultura con «una fábrica defectuosa» que requiere de hectáreas de terreno, agua y maquinaria para obtener un solo producto en un cultivo, algo que él dice haber reducido a un proceso químico de laboratorio y con las cantidades precisas que necesita un ser humano para «funcionar perfectamente».

Su invento, respaldado por millones de dólares de inversores en Silicon Valley, **consiste en un polvo a base de 35 ingredientes** que, mezclados con agua y disueltos con aceite de pescado, son suficientes para reemplazar un régimen tradicional de desayuno, almuerzo y cena, una revolución que según este joven podría ayudar a paliar el problema del hambre en el mundo. Rhinehart lleva un año y medio viviendo prácticamente a base de batidos, convencido de que la mayoría de nuestras comidas «son intrascendentes, parte de una rutina que a veces quisiéramos evitar», explica a Crónica. «Comer conlleva mucho tiempo y trabajo, y es un estorbo en la mayoría de las ocasiones».

Ahora dice sentirse mucho mejor, más delgado, con un alto nivel de energía, con los dientes más blancos y con más dinero en el bolsillo. El empresario explica que después de empezar a vivir de los batidos exclusivamente -lo hizo durante un mes de forma ininterrumpida- pasó de gastarse 475 dólares al mes a tan solo 50. Rhinehart optó por compartir su experiencia en un blog y en pocos meses **había conseguido reunir cientos de miles de dólares** para lanzarlo al mercado. Hoy, Soylent, un nombre extraído de Soylent Green (Cuando la realidad nos alcance, 1973), la película protagonizada por Charlton Heston, es una realidad aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU, que no ha parado de generar debate, tanto que nos decidimos a imitar sus hábitos durante una semana y contarlo. El resultado: un tanto traumático, para qué nos vamos a engañar.

Día 1. Adiós a los huevos revueltos

Tras unos días de espera, Soylent llega por correo en dos cajas, una con un kit para mezclar los ingredientes y otra con siete bolsas de plástico y siete tubos con **aceite de pescado**. El proceso es sencillo: basta verter en una jarra de dos litros el polvo blanco de una de las bolsas, similar a la leche en polvo, y mezclarla con agua, añadiendo el aceite para que la pasta no se pegue al fondo.

Son las 8 de la mañana y llega el momento de probarlo, dejando de lado el zumo de naranja y los huevos revueltos que constituyen mi carburante habitual. Le añado hielo para mejorar el sabor y trago. El sabor no es ni desagradable ni placentero, un **batido de color marrón denso**, un tanto arenoso y con gusto a vainilla de fondo. El efecto, eso sí, es casi inmediato. A los 10 minutos la sensación de hambre se ha ido y estoy listo para arrancar el día, rumbo a la redacción en la que trabajo en el sur de Los Ángeles.

El batido me acompaña durante todo el día y **sólo me permito empujarlo con agua**, en altas dosis, eso sí, para llevarlo mejor. No paso hambre, pero el no parar para comer mientras la oficina se vacía a mediodía es extraño. Triste.

Por la noche en casa es aún peor. Mis hijos, Federico y Bronte, me miran extrañados. «¿Qué es eso tan raro que tomas papá?», preguntan. «¿Por qué no comes con nosotros?», insisten. Prefiero evitarlo porque la tentación de echarme algo a la boca empieza casi desde el primer momento.

Día 2. Pierdo 700 gramos en un sólo día

Me levanto con energía después de una noche de un sueño profundo. No tengo hambre ni malas sensaciones, aunque la báscula ya empieza a dar señales de que algo está cambiando en mi organismo: **700 gramos menos en un día**.

La gente en la oficina empieza a reemplazar los comentarios de burla iniciales por un interés creciente al saber que estoy perdiendo peso. Me empiezo a acostumbrar, aunque no deja de ser difícil tragar el batido en determinados momentos, **recurriendo a él cuando la sensación de hambre empieza a hacer acto de presencia**. Una reunión de cuatro horas me aleja del

producto y paso los primeros momentos complicados del experimento, mareado, débil y con dolor de cabeza, aunque unos cuantos tragos en cuanto me libero me ayudan a estabilizarme.

Ya es viernes por la noche y de cena en un restaurante, nada: batido. En la tele no paran de emitir programas de comida y **la angustia por no poder comer se vuelve inenarrable**. Mataría por unos espagueti que acabo de ver en un anuncio. Hambre no paso, pero la sensación de tenerla es constante.

Día 3. Rehúyo a mis amigos para no verlos comer

Sábado. En lugar de optar por planes con amigos, la mejor opción es la reclusión. Cuanto menos tentaciones, mejor. Me siento más ligero, lleno de energía, un tanto **asqueado por la monotonía y la textura del batido**, eso sí.

Aprovecho para ver la película de donde emana el nombre del invento, Soylent Green, un bodrio considerable de ciencia ficción con tufo a serie B que me hace reír por la ironía de verlo con mi sustancia marrón en la mano. El futuro, parece, ya está aquí, y tiene un cariz tan deprimente como la película apocalíptica de Richard Fleischer.

Ya he perdido 1,6 kg, por cierto.

Día 4. La tortura de hacer el desayuno a mi mujer

Después de haber superado un sábado por la noche con cierta sensación a suero y hospital, llega otro momento inesperado en esta alteración de rutina tan escarpada. Es el Día de la Madre a este lado del charco y como ya es costumbre últimamente, mis hijos, de 6 y 4 años, me piden que le prepare un desayuno a mi mujer para subírselo a la cama, un revuelto con cebolla, maíz y tomate que en Colombia se llaman **huevos pericos**. Eso, pan tostado, zumo de naranja y café, **un verdadero ejercicio de voluntad** al no poder ni probar los huevos para saber si les falta un poco de sal. Para mí, Soylent. ¿Quién quiere perder el tiempo sentándose a comer?

Día 5. Sorpresa: el batido ya no sabe tan mal...

La vuelta a la oficina me hace encarar la recta final de mi ensayo con más optimismo. Me meto unas cuantas noticias entre pecho y espalda sin levantarme de la silla para nada. **Me empiezo a acostumbrar a la rutina del batido**, a la pérdida de peso diaria. Incluso el sabor ya no me resulta tan desagradable.

Día 6. Las acelgas me provocan empatía

Ya sólo quedan dos bolsas blancas de Soylent sobre el mostrador de la cocina y crece la sensación de orgullo. La respuesta entre mis familiares y amigos es mayúscula, cosiéndome a preguntas y planteándose la posibilidad de seguir un régimen similar.

Claro que nada saben de tener que ir al supermercado por la noche después de seis días sin comer nada sólido, como me pide mi mujer que haga, conteniendo la carcajada por teléfono. El consejo de **no ir a hacer la compra con hambre** se multiplica por 20, y hasta las acelgas me despiertan una empatía que nunca antes había sentido. Compró de más, como era de prever, y pago en la caja deseando que llegue pronto el séptimo día. Mañana.

Día 7. Placer: arroz con calabacín

Después de otro desayuno y almuerzo para olvidar, agitando la jarra de plástico para aligerar la sensación arenosa, llega, por fin, el momento que he ansiado durante tanto tiempo: **la hora de**

comer algo de verdad, de sentirme de nuevo como un ser humano normal. Entro en la cocina de mi casa y me encuentro con los restos de la batalla, con las sobras del almuerzo de mis hijos que mi mujer les ha preparado esta mañana para el colegio, cocinado delante de mí como ha hecho durante toda la semana, mientras yo prefería mirar hacia otra parte.

El primer bocado de arroz blanco y calabacines -me había imaginado otra cosa, para ser honestos- **me emociona como las grandes noches de fútbol europeo**: una sensación de euforia mezclada con placer, el de los sentidos. Agiganto el momento incluso y cierro los ojos para escurrir al máximo la sensación de volver a sentir la mandíbula y el paladar, atrofiados durante tanto tiempo.

Sí, es cierto: la báscula dice que **me he quitado de encima 2,5 kilos** en siete días sin hacer ejercicio físico alguno, que la grasa que ha estado instalada como un parásito en mi cintura durante décadas es una pálida sombra de lo que era, pero no cambio el comer por una silueta a la que todavía no me acostumbro -bienvenida sea, que conste-.

Y seguramente Rhinehart estará pensando cuando lea esta historia que no hacía falta llevar su batido al extremo, que cada uno puede tomárselo como prefiera, que los periodistas siempre tendemos a exagerar las cosas para vender unos cuantos ejemplares más, pero de alguna forma su propuesta implicaba una diatriba, un planteamiento filosófico en línea con lo expuesto por tantas películas de Hollywood -no solo Soylent Green- sobre mundos futuros sin lechugas y tomates y a base de pastillas o concentrados sin sustancia. Y teníamos que averiguar a lo que sabe, ahora que parece que esos tiempos modernos ya están aquí **amenazando las formas tradicionales** de hacer las cosas.

Sabe extraño, a sacrificio, a nadar contra la corriente, aunque tenga ventajas y plantee alternativas interesantes al problema de no saber a veces qué comer, o al hambre en algunas partes del mundo y a los excesos de población. Pero yo me quedo con eso que siempre dicen las abuelas: **con la comida no se juega**.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-5**

SOCIEDAD 'Operación bikini'

Cuenta atrás contra los 'michelines'

- A un mes del verano llega el último sprint para bajar kilos
- Los gimnasios aumentan las inscripciones un 20% y un 40% las operaciones de estética
- Los expertos en nutrición recomiendan dieta sana y ejercicio físico



Una joven se ejercita en un gimnasio de Bilbao. Efe

EFEBilbao

Actualizado: 24/05/2014 **18:27 horas**

A falta de un mes para que comience el verano, **arranca la 'operación bikini'**, una carrera a contrarreloj en la que aparecen multitud de dietas milagros, cremas reductoras, **las inscripciones en los gimnasios aumentan un 20% y hasta un 40% las operaciones estéticas.**

Pero ante esta avalancha de posibilidades, los nutricionistas son unánimes en sus consejos sobre cómo reducir los kilos de más: **dieta sana y decir adiós a la vida sedentaria**, una decisión que requiere mucha fuerza de voluntad.

"El problema que tiene comenzar una dieta es que requiere tiempo y existe una tolerancia a la frustración muy baja: cuando la gente ve que no adelgaza, piensa que no merece la pena el esfuerzo y dejan de hacer vida sana", ha afirmado el especialista en endocrinología en la Clínica Universidad de Navarra, el doctor **Camilo Silva**.

Además, según Silva, al principio la gente se desilusiona porque la grasa se transforma en músculo y se reduce volumen, pero como el músculo pesa más que la grasa, no se baja de peso.

"Cuando nos pesamos, tenemos que tener en cuenta que la báscula miente y que la cantidad de kilos siempre está sujeta a la interpretación", ha advertido Silva.

Un ejemplo de cómo el peso y la grasa no van de la mano es el estudio que realizó la Clínica universitaria de Navarra a 6.000 personas en el que se descubrió que un 30% de las mujeres delgadas tendrían en realidad sobrepeso según su índice de masa corporal, el que mide el peso respecto a la altura.

"La gente se exige metas concretas e imposibles y ése es un error muy grave, ya que reducir grasa es un proceso que requiere tiempo a largo plazo", ha recetado Silva.

Sobre las dietas 'milagro', el doctor ha opinado que su problema es que no están fundamentadas en una base científica y no se han hecho estudios sobre sus consecuencias, de manera que hay una desprotección social por la falta de información sobre sus resultados.

A pesar de estas recomendaciones de trabajar a largo plazo, en los meses previos al verano entran las prisas y los gimnasios reciben entre un 15 y un 20% de aumento de inscripciones, en su mayoría de mujeres, según ha detallado **Patricia García**, de la Federación de Instalaciones Deportivas Españolas.

La mayoría son mujeres que se encuentran en su peso correcto, pero que, tras las navidades, han cogido kilos y desean reducir grasa en abdomen y cadera. En muchos casos, pasado este tiempo previo al verano, abandonan.

En el gimnasio, la proporción está igualada, un 52% del total son hombres y el 48% mujeres, pero varía la forma de usar las instalaciones: las chicas hacen más ejercicios aeróbicos con el objetivo de reducir y tonificar, mientras los chicos se decantan más por los destinados al desarrollo muscular.

"Normalmente, se dejan aconsejar por los profesionales de las instalaciones, que les indican que la pérdida de peso y ponerse en forma no se consiguen de una manera tan rápida como ellos desean, ya que los milagros no existen", ha remarcado García.

Además de aumentar las matrículas en los gimnasios, los especialistas en medicina estética también reciben a los interesados en conseguir una figura apolínea los meses previos al sol.

"Cuanto empieza el buen tiempo se incrementan notablemente las operaciones de cirugía plástica estética. Fácilmente puede haber un aumento del 30 ó 40 %, en especial en la época de primavera-verano, de forma que al paciente le dé tiempo a recuperarse para el tiempo estival", ha reseñado **Jesús Benito Ruiz**, vicepresidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (AECEP).

Lo más demandado, las mamoplastias, seguidas de las liposucciones. En estos casos, el paciente comienza a hacer vida normal a los 15 días de la operación, con unos dos meses como plazo final para lucir figura.

Por eso, se aprovechan mucho las vacaciones de Semana Santa para operarse y llegar "en forma" al verano.

Esta opción es mucho más rápida pero también más costosa. El precio medio varía desde 3.500 a 4.000 euros.

La tecnología también oferta nuevas opciones de adelgazar, mediante aplicaciones móviles gratuitas que hacen la función de entrenador personal, con tablas de ejercicios y calculadora de calorías eliminadas. Pero, como todo, exige esfuerzo.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-6**

CALIFORNIA Nuevo proyecto de ley

¿Las bebidas azucaradas deberían advertir sobre sus riesgos?

- California planea incluir mensajes de advertencia en las bebidas azucaradas



California planea incluir mensajes de advertencia en las bebidas azucaradas. EL MUNDO

[LAURA TARDÓN](#) Madrid

Actualizado: 28/05/2014 **04:57 horas**

Un nuevo proyecto de ley en California ha superado ya su primer obstáculo legislativo. Si todo continúa en la misma línea, puede que en breve los refrescos en este estado tengan que ir acompañados de una etiqueta con esta advertencia: 'Consumir bebidas azucaradas contribuye al desarrollo de obesidad, diabetes y caries'.

El objetivo: conseguir que los consumidores tomen menos bebidas de este tipo y se conciencien de lo que implica un consumo excesivo de azúcar. Tal y como apunta Simon Capewell, profesor de Salud Pública en la Universidad de Liverpool (Reino Unido), en una carta publicada en la revista [British Medical Journal \(BMJ\)](#), "en un estudio europeo, los adultos que consumían más de una lata de alguna bebida azucarada al día, tenían un riesgo 22% mayor de desarrollar diabetes que quienes ingerían menos de un bote [en el transcurso de un mes]". Teniendo en cuenta que "el riesgo absoluto de esta enfermedad es alto, este incremento es importante", agrega.

Además, los médicos llevan tiempo avisando del alto contenido de calorías que tienen estas bebidas azucaradas, uno de los factores responsables de la epidemia de obesidad, especialmente en los países desarrollados. **Este problema afecta ya a más de 2.000 millones de adultos y niños y**, como subraya Capewell, "aumenta las probabilidades enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer".

Por todas estas razones, los expertos confían en que la medida legislativa que se está 'horneando' en California ayude a reducir el impacto que tienen sobre la salud. Una encuesta realizada recientemente en Reino Unido también mostraba la predisposición de la opinión pública a este tipo de soluciones. Al parecer, según publicaba la cadena de televisión [BBC](#) en su página web, el 60% de los 1.000 encuestados apoyaba las etiquetas de advertencia en productos alimenticios, al igual que ya se hace con los paquetes de tabaco. **El 70% se mostraba a favor de prohibir las bebidas azucaradas en los colegios** y de limitar la cantidad de azúcar permitida en determinados alimentos. Casi el 45% defendían el aumento de impuestos en este tipo de refrescos.

"Otros muchos productos potencialmente dañinos (como los insecticidas) llevan ya las etiquetas de advertencia sobre la salud", señala el experto británico. "Las advertencias de los cigarrillos son efectivas y ahora están aceptadas por casi todo el mundo, excepto por la industria tabaquera".

Si el proyecto de ley californiano finalmente se aprueba, California se situará de nuevo a la vanguardia de una medida innovadora como la que aprobó en 2005, que **prohibía los refrescos y la comida basura en las escuelas públicas**. "Si no hacemos nada, estamos poniendo en riesgo a los californianos", remarcaba el pasado viernes el autor del proyecto de ley, el senador demócrata Bill Monning. Los beneficios que supondría esta medida superarían ampliamente el coste que ocasionaría a la industria".

En el año 2012, el entonces alcalde de Nueva York, Michael Bloomberg encabezó una iniciativa similar sobre la venta de bebidas azucaradas de gran tamaño, pero la medida fue declarada ilegal por un juez del estado.

Medidas como ésta de las advertencias sobre los riesgos del consumo de bebidas azucaradas "representan un interesante experimento. **La estrategia puede resultar muy efectiva** y convertirse en una potente intervención en la lucha contra la obesidad", concluye Capwell.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-7**

OCDE Encuesta

La crisis agudiza la obesidad en países como España

- La organización pide más esfuerzos necesarios para hacer frente a la creciente obesidad



La crisis ha fomentado el consumo de comida rápida que se caracteriza por su alto contenido calórico. GONZALO ARROYO

EUROPA PRESSMadrid

Actualizado: 28/05/2014 **16:35 horas**

Los niveles de obesidad han aumentado en la mayoría de los países durante los últimos cinco años, siendo la crisis económica el factor que probablemente más haya contribuido, según una encuesta de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), que destaca el crecimiento de la epidemia en países como Australia, Canadá, Francia, México, España y Suiza.

"La crisis económica puede haber contribuido a un mayor crecimiento de la obesidad, por eso la mayoría de los gobiernos necesitan hacer más para detener esta marea creciente", ha señalado el experto en Salud de la OCDE y uno de los autores del estudio, Michel Cecchini.

El informe muestra que la falta de recursos económicos ha aumentado que **las familias gasten menos en comida sana como frutas y verduras** e, incluso, en los hogares más pobres se haya modificado la dieta hacia la comida *basura* con alto contenido calórico.

La encuesta, publicada este martes muestra que **la mayoría de las personas en los países de la OCDE tienen sobrepeso o son obesos**, esto provoca unas consecuencias sociales y económicas que califica de "dramáticas", ya que supone la exposición de un número creciente de personas con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.

Según los datos publicados, de media el 18% de la población adulta es obesa; aunque hay que tener en cuenta que más de uno de cada tres adultos en México, Nueva Zelanda y Estados Unidos, y más de uno de cada cuatro en Australia, Canadá, Chile y Hungría son obesos, lo que se encuentra muy por encima de la media.

Mientras, **uno de cada cinco niños tiene sobrepeso**, aunque esta tasa puede ser más alta en países como Grecia, Italia, Eslovenia y EEUU donde afecta a uno de cada tres. No obstante, hay países que han logrado estabilizar o incluso reducir ligeramente las tasas de obesidad infantil pero que por el contrario tienen un alto índice de obesidad adulta.

En líneas generales, "la obesidad ha sido prácticamente estable en países como Inglaterra, Italia, Corea y los Estados Unidos, pero **se ha incrementado entre un 2 y un 3% en Australia, Canadá, Francia, México, España y Suiza**".

Por otra parte, el informe señala que la obesidad también es un problema de desigualdad, que afecta especialmente a las mujeres y no discrimina respecto a la educación. Así, se observa que "las personas con más educación tienen ahora las mismas probabilidades de ser obesos que aquellos con menos educación", es el caso de países con niveles muy altos de obesidad como México y EEUU.

Datos en España

En España la tasa de adultos obesos supera la media ya que **uno de cada 6 adultos es obeso, y más de 1 de cada 2 tiene sobrepeso**. Los últimos datos muestran que la proporción de adultos con sobrepeso ha aumentado en general en los últimos años, aunque a un ritmo más lento de lo previsto por las proyecciones anteriores de la OCDE.

Asimismo, se ha observado que **los hombres con menos educación son 1,6 veces más propensos a ser obesos** que los hombres con mayor nivel educativo; del mismo modo, las mujeres con menos educación son 2,4 veces más propensas a ser obesas que mujeres más preparadas. No obstante, la prevalencia de la obesidad ha aumentado en los tres grupos de educación analizados desde el año 2001.

Las tasas de sobrepeso infantil son altas también en España en comparación con otros miembros de la OCDE, ya que **el 26% de los varones y el 24% de las niñas tiene sobrepeso, frente al 23% de niños y 21% de las niñas de promedio en los países de la OCDE**.

En cuanto a las medidas adoptadas por algunos países para prevenir que la obesidad se propague aún más, destaca México que ha puesto en marcha una de las estrategias gubernamentales amplias para hacer frente al problema en 2013, incluyendo la sensibilización, la atención de la salud, las medidas reglamentarias y fiscales.

"Varios países han desarrollado marcos de múltiples partes interesadas, involucrando actores empresariales y de la sociedad civil en el desarrollo de políticas de salud pública. Las evaluaciones de la eficacia de estas iniciativas están a emerger", afirma.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-8**

DEBATE Proposición en el Congreso

¿Pueden tomar bebidas energéticas los adolescentes?

- El PSOE defiende una proposición no de ley para endurecer su control y etiquetado
- Un estudio vincula estos productos con tabaquismo y más horas frente a la pantalla



A los expertos les preocupa la combinación de cafeína con alcohol GONZALO ARROYO

EL MUNDOMadrid

Actualizado: 06/05/2014 **05:57 horas**

Casi como si hubiese querido ponerse de acuerdo en el tiempo con la actualidad científica, el grupo socialista en el Congreso de los Diputados presenta este martes una proposición no de ley para que se valore la posibilidad de limitar el acceso de los adolescentes a las bebidas energéticas. Justo el mismo día en que un estudio americano alerta de los comportamientos negativos asociados a estas bebidas entre los más jóvenes.

Según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, el 68% de los jóvenes de 10 a 18 años son consumidores de estas bebidas, con un alto contenido en cafeína, azúcares y calorías. También en EEUU, su consumo entre los más jóvenes se ha triplicado en los últimos años y su combinación con alcohol está detrás de una buena cantidad de las visitas a Urgencias, según [se constató en 2011](#).

Por este motivo, el PSOE pide en su proposición que se haga un consumo responsable de estos refrescos vigorizantes así como que se endurezca el control de su etiquetado, publicidad y venta a menores, informa Europa Press. De hecho, en EEUU, la Academia Americana de Pediatría ya desaconseja su uso en menores **por la sobrestimulación que puede provocar del sistema nervioso**. Incluso después de un ejercicio intenso, los pediatras advierten de que estos preparados no ofrecen beneficios y siguen manteniendo que los niños y adolescentes deberían abstenerse de tomar estimulantes.

En este sentido, las diputadas socialistas Puerto Gallego, Gracia Fernández y Pilar Grande alertan de que su uso puede ir asociado a un aumento de los jóvenes que visitan Urgencias con síntomas de ansiedad y taquicardias. Por eso, solicitan al Gobierno que el etiquetado de estas bebidas no sólo indique claramente la presencia de cafeína (algo que ya es obligatorio) sino también de **otros ingredientes (como quinina o taurina) que también pueden tener efectos perjudiciales para la salud de los adolescentes**.

En la investigación estadounidense, publicada en la revista [*Journal of Nutrition, Education and Behavior*](#), se recogieron datos de 2.793 adolescentes en 20 escuelas públicas de secundaria en Minnesota (EEUU).

Según las conclusiones extraídas por el equipo de Nicole Larson, la ingesta semanal de bebidas para deportistas y energéticas en adolescentes se asociaba positivamente con el **consumo de otras bebidas azucaradas (zumos y refrescos), mayor índice de tabaquismo y más horas de televisión y videojuegos**. Concretamente, aquellos jóvenes que tomaban estas bebidas semanalmente pasaban una media de cuatro horas adicionales jugando a videojuegos.

Una de estas bebidas energéticas -cuyo consumo a menudo se publicita como un promotor del rendimiento físico y mental- tiene aproximadamente el mismo contenido en cafeína que un refresco de cola y la mitad que una taza de café solo. Sus ventas, según datos de EEUU, se incrementaron un 240% de 2004 a 2009. Aunque el abuso de cafeína puede tener efectos dispares en función de la salud de cada individuo, puede llegar a causar **dependencia y síndrome de abstinencia, además de arritmias, hipertensión o insomnio**.

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-9**

SEGURIDAD Ya lo ha retirado en algunas variedades de Powerade

Coca-Cola retirará un controvertido ingrediente de sus refrescos

- Los expertos afirman que el aceite vegetal bromado es un aditivo poco probado
- El exceso de bebidas con esta sustancia se asocia con la pérdida de memoria



Una campaña online recogía firmar para eliminar el polémico ingrediente de Powerade. Getty

EL MUNDO

Actualizado: 06/05/2014 11:53 horas

El fabricante de bebidas Coca-Cola Company ha anunciado que va a eliminar de algunas de sus bebidas un estabilizador del sabor muy cuestionado, el aceite vegetal bromado (BVO, por sus siglas en inglés). Precisamente este año su principal competidor Pepsi también comunicó a los medios que retiraría este componente de sus refrescos.

Según los expertos, se trata de "un aditivo que ha sido poco probado y que no conviene usar ni en Gatorade ni en otras bebidas" por los problemas de salud que puede acarrear. Algunas investigaciones médicas apuntan que un exceso de esta sustancia está **asociado con pérdida de memoria, problemas dermatológicos** y del sistema nervioso. Además, los expertos también señalan que el consumo excesivo de estas bebidas deja residuos de grasa en órganos como el cerebro y el hígado.

No obstante, Coca-Cola asegura que los niveles que utiliza de BVO son seguros para los consumidores. Aun así, **reemplazará el ingrediente con acetato isobutirato de sacarosa**, que se lleva usando más de una década en la industria de bebidas y en los chicles.

Tanto en Europa como en Japón, el uso del aceite vegetal bromado está prohibido, **pero en EEUU, Canadá y en Latinoamérica se permite en pequeñas cantidades** en bebidas con sabor cítrico.

Por el momento, Coca-Cola afirma que ya ha retirado este componente de dos variedades de su bebida Powerade. Hasta finales de año, la compañía espera hacer lo mismo en los refrescos gaseosos de Fanta, además de otros productos cítricos comercializados en EEUU.

La polémica por el uso de este componente se inició tras una campaña que hizo un adolescente de Mississippi. A través de internet **recogió firmas con las que presionar a Coca-Cola y a Pepsi** para que eliminaran un ingrediente que según los expertos "es posiblemente peligroso".

- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-10**

INFORME MUNDIAL Más de 11 litros por persona

España duplica la tasa mundial de consumo de alcohol

- Pese al descenso en los últimos años, los 11,2 litros al año duplican la media mundial
- Los países europeos, entre los más bebedores, con 10,9 litros al año
- La bebida más consumida es la cerveza. A nivel mundial gana la alta graduación



Una camarera lleva varias jarras de cerveza EL MUNDO

[MARÍA VALERIO](#) Madrid

Actualizado: 12/05/2014 **14:26 horas**

Algo más de 11 litros por persona al año. Ésa es la cantidad de alcohol que se bebe en España al año según el último informe mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que nos coloca ligeramente por encima de la media europea (10,9 litros al año) y muy por delante de las tasas mundiales, con 6,2 litros por persona y año.

Los datos presentados por la agencia sanitaria de Naciones Unidas reflejan sin embargo, una **tendencia a la baja en la tasa de consumo de alcohol en España en los últimos años**, donde la cifra de consumo del periodo 2003-2005 era casi un litro superior a las estadísticas del periodo 2008-2010.

La *superioridad* española en cantidad ingerida se reduce un poco cuando sólo se tiene en cuenta a los que sí habían bebido en los últimos 12 años, con 17 litros en la estadística mundial y 16,4 litros en España. Por tipo de bebida, **en España la ganadora es la cerveza (50%), seguida de las bebidas de alta gradación (28%)** y, en tercer lugar (20%) el vino. Esta estadística no coincide con el patrón mundial, donde los espirituosos son los preferidos (50%), seguidos de la cerveza (34,8%) y, ya lejos, el vino (8%).

También es diferente la tasa de abstemios en los últimos 12 meses en España (31,7%), y que duplica las estadísticas mundiales, que indican que un 60% no había probado la bebida en ese periodo.

La OMS ha elaborado este informe -financiado por el Gobierno noruego- alertada por las consecuencias del consumo de alcohol en todo el mundo, un hábito al que atribuye nada menos que 3,3 millones de muertes en todo el mundo cada año. Porque, como recuerda esta institución, el alcohol no está sólo implicado en la cirrosis o en accidentes de tráfico, sino que se considera **un factor clave en más de 200 enfermedades** (entre ellas, un gran número de tumores o mayor susceptibilidad a infecciones como la tuberculosis y la neumonía).

Atracones de alcohol

Uno de los fenómenos que más preocupa a la OMS es el llamado atracón (en inglés, *binge drinking*), que la organización define como el consumo de más de seis bebidas en una sola ocasión al menos una vez al mes. Como explican en su documento, este patrón de consumo se ha asociado con más riesgos para la salud, a diferencia, por ejemplo, del consumo de bebida en las comidas. En este sentido, el porcentaje mundial de *atracones* entre mayores de 15 años es del 16%, aunque en el caso de España esta cifra es algo inferior, 13,4% (con mayor proporción entre los varones, 20%, que en mujeres, 7,3%).

Que España supere la media mundial no es sorprendente, atendiendo a las explicaciones de la OMS, que asegura que son precisamente **los países con mayor renta per capita los que tienen mayor consumo de alcohol**. No obstante, a la cabeza de ese listado, se sitúan países como Rusia, algunos de Europa del Este y Portugal. En cambio, países africanos y de Oriente Medio (muchos de ellos de religión musulmana) no alcanzan la cifra de un litro por persona y año; mientras que en EEUU, la cantidad se acerca mucho a la europea, con 9,2 litros por persona y año.

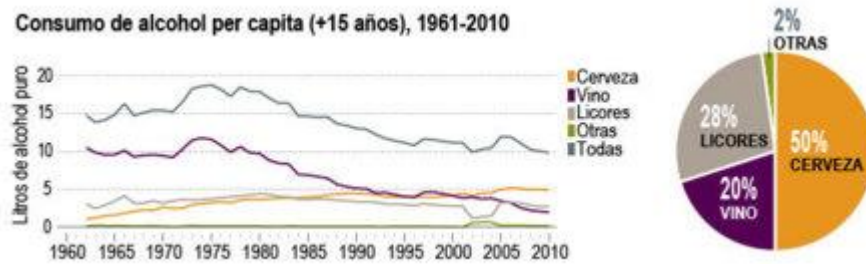
En cambio, en cuanto a los riesgos individuales, Shekar Saxena, director del Programa de Abuso de Sustancias de la OMS, ha recordado que el consumo de bebidas afecta especialmente a los grupos sociales más desfavorecidos, "que a menudo carecen de los mecanismos de protección sanitaria, social y familiar" para hacer frente a los problemas derivados de este hábito.

Considerando que la bebida está detrás del 5,9% de la mortalidad mundial, la OMS sostiene que es imprescindible seguir endureciendo la fiscalidad, publicidad y venta a menores de estos productos. Y aunque reconoce los esfuerzos realizados en los últimos años, considera que "no hay espacio para la complacencia", como remarca Oleg Chestnov, principal autor del documento -con una extensión de casi 400 páginas- y director general de Enfermedades no Comunicables y Salud Mental de la OMS.

El informe señala que **cada ciudadano del mundo se bebe una media de 6,2 litros de alcohol puro al año** (unos 13 gramos diarios), pero teniendo en cuenta que casi el 60% de la población no había bebido ni una gota en los últimos 12 meses, la cifra real que ingiere el 40% restante se elevaría en términos reales a 17 litros al año.

En términos numéricos, la OMS calcula que la bebida está implicada en el 7,6% de la mortalidad masculina, y en una proporción algo menor (4%) en la femenina, pese a que existen algunas evidencias que indican que el organismo de las mujeres puede ser más susceptible a los efectos del alcohol. En todas las regiones, las mujeres son abstemias en mayor proporción que los hombres.

En comparación con 2008, la OMS reconoce al menos el esfuerzo de algunos países y admite que el número de países con una legislación más estricta sobre el consumo de alcohol ha aumentado en 2012.



- **CLAVE REGISTRO: EM-MY-11**

ALIMENTACIÓN Creado por investigadores valencianos

Ketchup 'gourmet'



- Se trata de un producto ecológico que será comercializado a unos 3,5 euros
- Es un producto poco calórico y con una alta actividad antioxidante, muy sano
- Elaborado con tomates de la sierra de Cádiz, presenta tonos amarillos y verdes

EFEValencia

Actualizado: 05/05/2014 **08:53 horas**

Los tomates no son solo rojos y Ekoteno, **un 'ketchup' ecológico poco calórico y con una alta actividad antioxidante** creado por investigadores valencianos, permite disfrutar en el plato de una salsa hecha con variedades autoctonas de colores verde, amarillo, amarronado y anaranjado.

Este nuevo producto alimentario de **elaboración natural, artesanal, ecológico y sostenible**, que recibió el tercer premio de Ecotrophéla, ha sido desarrollado por Irene Blasco, alumna de la Universitat Politècnica de Valencia (UPV), bajo la supervisión de la investigadora y profesora María Dolores Raigón.

Elaborado **conforme a las prácticas autorizadas en agricultura ecológica**, los ingredientes de Ekoteno son vinagre, azúcar, fécula de maíz, sal y variedades de tomate andaluz de colores verde (Perla Limón), amarillo (Rey Amarillo), amarronado (mini Negro) y anaranjado (Sangre de Toro).

María Dolores Raigón destaca las cualidades nutricionales de este producto, ya que es poco calórico, sin grasas, con bajo contenido en proteínas y azúcares y con una alta actividad antioxidante, al contener licopeno y beta-caroteno.

Aunque aún **no ha sido comercializado**, sus creadores presentan este 'ketchup' ecológico en pequeños envases de vidrio de 200 mililitros con cierre hermético, que conserva sus propiedades nutricionales, organolépticas y microbiológicas hasta su consumo, con una vida útil máxima de dos años.

Se trata de un producto dirigido tanto a los que quieran consumir un alimento de elaboración natural como a restaurantes de alta cocina o innovación culinaria que gusten de **crear platos con nuevas formas y colores**, y el precio de salida rondará los 3,5 euros.

"Es un **producto gourmet porque esa diferencia de color es un valor añadido** que no se encuentra en un supermercado normal", ha indicado Raigón, quien ha precisado que, más que para un público infantil, puede ir destinado a "uno más adulto que sepa profundizar más en esos matices de la conjunción entre el ácido y el dulce que le da ese especial sabor".

"Se han usado tomates producidos bajo técnicas de agricultura ecológica pero de **diferentes variedades autóctonas de la sierra de Cádiz y con diferentes tonalidades** -amarillo, verde, rosados o negros- aunque todos en el momento óptimo de maduración", indicó.

Según explicó, aunque las variedades proceden de Andalucía, el cultivo se ha realizado bajo técnicas ecológicas en Valencia, en las instalaciones que La Unió tiene en la Marjal de Moro - entre Puçol y Sagunt-. Al tener niveles más bajos de azúcares, **el sabor de estas salsas es ligeramente más ácido que el ketchup comercial**, algo que para la investigadora debe considerarse un "atributo positivo", al igual que el contenido de antioxidantes del producto.

En ese sentido, Irene Blasco, ingeniera agrónoma y que ha desarrollado este proyecto como tesis del Máster en Ciencia e Ingeniería de los Alimentos que está realizando, apunta que Ekoteno contiene el doble de antioxidantes que un producto convencional. El proyecto se encuentra en estos momentos **terminando la fase de experimentación**, y el objetivo ahora es darlo a conocer por si alguna empresa está interesada en su producción.

Las investigadoras han advertido de que, aunque muchos agricultores consideran esencial el uso de plaguicidas para lograr mejores cultivos, estos productos perjudican la salud al crear sustancias residuales que quedan en los frutos y son ingeridos.

1.1.6. INFORMACIONES PUBLICADAS EN JUNIO DE 2014

● **CLAVE REGISTRO: EM-JN-1**

BELLEZA

Nutrición para presumir de un cuerpo 10



Foto: Shutterstock.

SUSANA BLÁZQUEZ

Actualizado: 08/06/2014 **04:22 horas**

El 75% de los españoles no está contento con su peso. Para remediarlo, la mayoría opta por el camino más corto (y menos saludable). Las reglas de oro son las de toda la vida: seguir una dieta saludable, rica en frutas y verduras (entre otros alimentos), y realizar al menos 30 minutos al día de ejercicio.

Alimentos inteligentes Yogur, algas, chocolate negro... ¡y proteínas!



Una encuesta realizada por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y XLS Medical revela que el 75% de los españoles no está contento con su peso y el 81% fracasa al hacer una dieta. ¿Razones? Les falta motivación, constancia y supervisión médica, y además incumplen una regla de oro: el régimen se debe complementar con una actividad física adecuada. En un mundo en el que las redes sociales difunden modelos a seguir -sobre todo para los más jóvenes-, las alarmas se han disparado ante la abundancia de ejemplos de falsos saludables. Cuerpos delgadísimos, secos, fibrados al extremo y sin un gramo de grasa se exhiben en Facebook o Instagram, haciendo apología de unos nuevos cánones en los que las costillas bien marcadas cotizan al alza. Son los seguidores del hastag #thinfitt y se caracterizan por perder peso muy rápidamente, hacer deporte en exceso (sin asesoramiento profesional) y llevar una mala alimentación, propiciando un desequilibrio orgánico y de la flora intestinal.

Para acabar con este problema, la Clínica Corporal M+C de Madrid ha ideado la dieta inmunológica Flora-Fit, en la que los alimentos probióticos y ricos en polifenoles tienen mucho que decir. Se trata de un plan con cinco comidas diarias donde se potencia la ingesta de yogur, kéfir (leche fermentada), sopa de miso, frutas del bosque, maqui, algas, chocolate negro, pepinos encurtidos, cereales, legumbres, pescado azul, aceite de oliva e incluso vino. "El proceso de recuperación total de la flora intestinal puede durar entre cuatro y ocho semanas, pero esta dieta ayuda a agilizarlo, estabilizando los niveles de bacterias", señala la doctora Mar Mira. ¿El resultado? Además de proteger el organismo frente a agresiones y malos hábitos, ayuda a prevenir enfermedades y a mantener el peso ideal, retardando el envejecimiento. Por otro lado, cada vez son más las voces que se alzan en defensa de incluir las proteínas en los regímenes de adelgazamiento. En esta línea, investigadores del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza están llevando a cabo un estudio -financiado por la Unión Europea- en 90 voluntarias con sobrepeso u obesidad para determinar el porcentaje óptimo de proteínas procedentes de la carne que tiene que incluirse en su dieta. Todavía tendremos que esperar unos meses para conocer los resultados... También la dieta de los 2 días, diseñada por los doctores Michelle Harvie y Tony Howell, defiende que las proteínas son vitales para mantener la masa muscular cuando se está a régimen.

Dieta para deportistas: Lo que no debe faltar

Los especialistas del Instituto Médico Láser (IML) de Madrid explican que la dieta de las mujeres que practican deporte debe basarse en cinco pilares.

Vía oral: Bebidas y píldoras

"Los suplementos alimenticios que inhiben la absorción de grasas y los de efecto saciante son recomendables porque ayudan a adelgazar más rápidamente", cuenta Carmen Martín, nutricionista de la Clínica Francesa Dray. ¿La tendencia? "Ahora está muy de moda el café verde, que ayuda a reducir peso. También funcionan el quitosano, saciante, y la garcinia, para eliminar la apetencia del dulce". La experta también es partidaria de los planes 'detox', "ya que limpian y depuran". Eso sí, hay que seguir tres reglas de oro: La primera: Este tipo de productos no se debe comprar a la ligera sin supervisión médica: antes de tomar cualquier suplemento es imprescindible someterse a una analítica. La segunda: siempre hay que respetar las indicaciones del envase. Y la tercera: Lo ideal es realizar periodos de descanso; por ejemplo, alternar tres meses de tratamiento con un mes sin consumir estas sustancias.

Xanthigen (de XL-S) Ayuda a metabolizar la grasa y aporta una acción anti-envejecimiento. Con algas pardas y aceite de semillas de granada. Tres cápsulas al día, 30 minutos antes de las principales comidas. (90 /1 mes).

Dietox y Drink6. Son dos programas similares de ayuno. En ambos, las comidas se sustituyen por seis botellas de licuado de frutas y verduras para tomar a unas horas determinadas del día. En solo una jornada logras depurarte, a la vez que te hidratas, deshinchas y pierdes peso. Los pedidos se realizan por internet y los sirven encasa fresquísimos y sin aditivos para consumir en los siguientes 5 días. ¡Ideal para compensar los excesos! (dietox.com: 50 drink6.es: 45).

Plus Morfotipos y Lipo9actions (de BiManán y Arkopharma). El primer producto consta de cápsulas (11,95 /18 días) específicas para cada tipo de cuerpo: pirámide, rectángulo o reloj de arena. El segundo, en sobres (19,90 /2 semanas), tiene acción saciante, diurética, drenante y depurativa.

Plan Compl3t Diet (de Cinfa). Un completísimo programa que combina test nutrigenético, plan de dieta con recetas fáciles de seguir, complementos específicos de apoyo, tabla de ejercicio físico y un seguimiento de atención y motivación ersonalizada. (Desde 180 o a partir de 60 si no incluye el test de ADN).

- CLAVE REGISTRO: EM-JN-2

RIESGOS Varias campañas mundiales

El azúcar ya no es tan dulce

¿Sabes cuál de estos alimentos **NO lleva azúcar?**

 Embutido	 Salsa de tomate	 Maíz	 Pate
 Pizza	 Caldo de pollo	 Ketchup	 Queso de oveja tierno
 Refresco	 Galletas saladas	 Pepinillos en vinagre	 Empanadillas congeladas
 Patatas fritas	 Zumo embotellado	 Ensaladilla Rusa	 Golosinas

Solución:
¡Todos llevan azúcar!

25gramos.org
vsf.org.es
Twitter @VSFJueves14S
Facebook.com/VSFJueves14S

Campaña por el control de la venta y publicidad del azúcar

VSF Vía Social Alimentaria

Con la colaboración de

- Varias campañas alertan de los riesgos de una ingesta elevada
- La OMS inicia una campaña para revisar sus recomendaciones

[MARÍA VALERIO](#) Madrid

Actualizado: 27/06/2014 13:47 horas

Varias asociaciones españolas de diversa índole se han unido esta semana para lanzar una campaña que recuerda los riesgos del excesivo consumo de azúcar y pedir a las autoridades un

etiquetado más claro que ayude al consumidor a identificar gran parte del azúcar *oculto* en alimentos como los cereales, los [refrescos](#), lácteos o bollería.

La campaña [25 gramos](#) toma el nombre precisamente de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la cantidad diaria recomendada. Aunque como recordaba en declaraciones a Europa Press Javier Guzmán, de la ONG VSF Justicia Alimentaria Global (una de las promotoras de la campaña), las estadísticas indican que el consumo medio en España es de 112 gramos diarios.

De esa cantidad, como señalaba por su parte Carlos Miralles, de Medicos Mundi, el 75% está oculto en alimentos procesados cuyo etiquetado no está claro para el consumidor. La patronal de la industria de bebidas y alimentos (FIAB) no ha tardado en reaccionar y recuerda que **"no existen alimentos buenos o malos**, sino una alimentación equilibrada o desequilibrada", señala en un comunicado remitido a EL MUNDO.

Pero España no es el único país en el que el consumo de azúcar empieza a considerarse ya un ingrediente clave en la epidemia de obesidad (junto con los hábitos de vida sedentarios). Precisamente coincidiendo con la campaña *25 gramos*, el Comité Científico Asesor en Nutrición del gobierno británico ([SACN](#) por sus siglas en inglés) ha abierto una consulta pública para tratar de reducir el consumo diario hasta un 5% desde el 10% que tiene como objetivo actual.

También la [OMS](#) se mueve en ese rango de porcentajes en la consulta pública que acaba de iniciar para avalar su punto de vista con argumentos científicos. Y aunque de momento lo mantiene en el 10%, el organismo internacional ha reconocido que **"busca analizar si reducir dicha ingesta real al 5% aportaría mayores beneficios al organismo"**. Aunque como recuerda por su parte Isabel Vasserot, directora del Instituto de Estudios Documentales del Azúcar, la máxima autoridad europea en esta materia, la EFSA, "ha señalado la imposibilidad de determinar un nivel máximo de azúcares".

Como recuerdan los especialistas en nutrición, una sola lata de 33 mililitros de un refresco azucarado, superaría ya ese 5% de ingesta *dulce* al día, sin aportar al mismo tiempo ningún tipo de valor nutricional más allá de esas calorías vacías.

Ian MacDonald, el máximo responsable del grupo de trabajo de SACN sobre el papel de los carbohidratos, ha reconocido en declaraciones a la [BBC](#) que "la evidencia que hemos analizado [más de 600 publicaciones científicas] muestra claramente que el alto consumo de azúcares en adultos está asociado con el incremento de la obesidad. También existe una relación entre las bebidas azucaradas y la diabetes tipo 2, mientras que en niños está claramente demostrado que estos refrescos se relacionan con la [obesidad](#)".

Por eso, entre otras cosas, el gobierno de David Cameron ha puesto a sus especialistas a estudiar el impacto de posibles medidas, como proteger a la infancia de los anuncios de comida en televisión o imponer **algún tipo de impuesto al azúcar de origen industrial**. De hecho, la campaña española calcula que el 20% de los 19.000 anuncios que los niños ven al año en horario infantil en televisión es de comida y bebida con alto contenido en azúcar.

Mientras tanto, como recuerda Alison Tedstone, responsable de nutrición en [Public Health England](#) (un organismo gubernamental), también los consumidores pueden actuar a nivel individual. "No se trata de tener una dieta completamente diferente a la que tenemos ahora, sino tratar de reemplazar el azúcar por alternativas más saludables. Por ejemplo, agua o leche desnatada en lugar de refrescos y **una pieza de fruta en lugar de una chocolatina**", concluye.

Los promotores de '25 gramos' apuestan, entre otras cosas, por adoptar un sistema de 'etiquetado semáforo' en los alimentos, similar al que existe precisamente en Reino Unido, que ayude a identificar al consumidor la cantidad de azúcar de cada producto mediante los colores verde, amarillo o rojo. En este sentido, Vasserot recuerda que la legislación actual ya obliga a indicar su contenido en el etiquetado (tanto en la tabla nutricional como en la lista de ingredientes) "y si no se diera, la Agencia de Seguridad Alimentaria [AESAN] y las autoridades locales impondrían sanciones".

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-3**

NUTRICIÓN Prevención

El ejercicio, un aliado de la flora bacteriana

- La actividad física aumenta la diversidad de la microbiota
- Esta variedad se ha asociado con un menor riesgo de obesidad



Un grupo de corredores entrena en el Retiro. GONZALO ARROYO

CRISTINA G. LUCIOMadrid

Actualizado: 11/06/2014 **05:24 horas**

En nuestro intestino viven millones de bacterias que tienen mucho que decir sobre nuestra salud. De hecho, varias investigaciones han demostrado una relación directa entre esta flora y enfermedades crónicas, como la diabetes o la [obesidad](#), e incluso se ha planteado medir la diversidad de la microbiota como un marcador del estado general del organismo.

Pero, ¿qué es lo que influye en esta colonia?, ¿por qué unas personas tienen una mayor variedad bacteriana que otras en su intestino? Además de la flora que adquirimos en el nacimiento, la dieta es uno de los factores que más impacto ha demostrado tener, aunque sin duda hay otros muchos factores implicados. Según los datos de un trabajo publicado esta semana en la revista [Gut](#), el ejercicio también podría cumplir un papel muy destacado en la vida de estos huéspedes del aparato digestivo.

Los autores de este trabajo, científicos de la Universidad de Cork (Irlanda), partieron de la hipótesis de que la actividad física podría modificar la microbiota y decidieron comprobar su

rol estudiando a varios grupos bien diferentes. Por un lado, analizaron a un **equipo profesional de rugby** de 40 jugadores que estaba preparando su próxima temporada de juego. Y, por otro, siguieron a otros dos grupos de hombres que sirvieron como control.

Entre otras evaluaciones, los investigadores analizaron la flora bacteriana de los participantes y tuvieron en cuenta la alimentación y el ejercicio que llevaban a cabo. Además, también llevaron a cabo análisis de sangre para medir algunos **biomarcadores**, como los inflamatorios.

Los resultados demostraron que, aunque la dieta era fundamental, el ejercicio también ejercía su influencia sobre la flora bacteriana.

De hecho, **la diversidad de la microbiota era significativamente mayor** entre los deportistas. En cambio, apenas había diferencias entre los dos grupos de control analizados.

"Nuestros datos muestran que una combinación de dieta y ejercicio tiene un impacto en la diversidad microbiana", señalan los investigadores en la revista médica. En concreto, los resultados del trabajo han puesto de manifiesto que esa mayor variedad bacteriana "se correlacionaba con la actividad física y el consumo de proteínas en el grupo de los atletas".

Los deportistas tenían un menor nivel de los marcadores inflamatorios y un mejor perfil metabólico que el resto de participantes -especialmente que aquellos con un mayor índice de masa corporal-, subrayan los científicos.

Aunque reconocen que **son necesarios más trabajos** que profundicen en su línea de investigación, en sus conclusiones estos investigadores señalan que el ejercicio "parece ser otro factor importante en la relación entre la microbiota, la inmunidad y el metabolismo del anfitrión", en donde la dieta "cumple un papel importante".

José M^a Ordovás, director del laboratorio de Nutrición y Genómica de la Universidad de Tufts (EEUU), investigador y colaborador senior en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y director científico del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación (IMDEA), recuerda que son necesarios más trabajos sobre el tema, ya que esta investigación no revela los mecanismos que intervienen en la asociación y, además, ha analizado a un grupo de deportistas que "realizan un ejercicio extremo, que no es lo habitual en la población".

Por otro lado, el especialista apunta que parece cada vez más claro que existe una "comunicación bidireccional entre la microbiota y el cerebro, entre otros órganos". La actividad física, subraya, tiene "efectos potentes a nivel cognitivo, y desde ese ángulo también podría influir".

En un editorial que acompaña al trabajo en la revista del grupo BMJ, Georgina L. Hold, de la Universidad de Aberdeen (Reino Unido), remarca que "es esencial comprender la compleja relación que existe entre lo que elegimos para comer, la actividad física y la riqueza de nuestra microbiota intestinal".

El objetivo, continúa Hold, pasa por poder aplicar las propiedades beneficiosas de la flora bacteriana de forma que pueda contribuir a la promoción de la salud.

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-4**

EEUU Más beneficios que riesgos

Embarazadas y niños deben comer pescado dos veces a la semana

- El temor al mercurio hace que muchas gestantes prescindan de este alimento
- Los expertos destacan los beneficios cognitivos para sus descendientes



Plato de receta tradicional elaborado con pescado en la cocina del restaurante londinense Dinner. EL MUNDO

EL MUNDOMadrid

Actualizado: 13/06/2014 **05:12 horas**

Muchas mujeres embarazadas evitan comer pescado por temor al contenido de [mercurio](#) de algunas especies marinas. Sin embargo, las autoridades estadounidenses acaban de emitir unas recomendaciones en las que recuerdan que el pescado contiene numerosos nutrientes positivos para el feto y debería incluirse en la dieta durante la gestación al menos dos veces a la semana.

Las advertencias de la agencia del medicamento de EEUU (FDA según sus siglas en inglés) en 2004 alertando del elevado contenido de mercurio en ciertas especies, como el atún, llevó a que muchas mujeres prácticamente eviten el pescado durante los nueve meses de embarazo, por temor a los riesgos cognitivos derivados de este metal pesado.

En aquella ocasión, se establecían unos niveles máximos aconsejables para evitar problemas derivados del mercurio. En esta ocasión, sin embargo, la FDA ha vuelto a aclarar sus recomendaciones y ha decidido establecer también unas recomendaciones mínimas, que ha cifrado en **dos raciones a la semana**.

Eso sí, la única precisión que hacen las autoridades es que durante el embarazo y la infancia se eviten especialmente ciertas especies de pescado, como **atún rojo, pez espada, caballa gigante, mero, perca de alta mar o tiburón**, que son las que han demostrado que acumulan mayores niveles de mercurio en su organismo que pasan al ser humano al ser consumidos.

En cambio, especies como **el bacalao, salmón, lenguado, anchoas, truchas de agua dulce o atún en conserva**, entre otros, pueden consumirse con seguridad en raciones de 170 gramos dos veces a la semana.

Los beneficios de estos peces, subraya la FDA, no son equivalentes a los que pueden aportar los suplementos artificiales de pescado -muy populares en EEUU-, por lo que las autoridades subrayan la importancia de consumir pescado. Stephen Ostroff, director científico de la FDA, ha subrayado en declaraciones que recoge el diario [*The New York Times*](#), que existen suficientes evidencias que demuestran que los hijos de madres que han consumido pescado durante su gestación tienen mayores índices de cociente intelectual y mayores capacidades cognitivas.

Las recomendaciones de dos raciones semanales, como mínimo, también se aplican a los niños en sus primeros años de vida, aunque en este caso el tamaño dependerá de la edad y el peso del pequeño.

A pesar de que algunas voces en el terreno de la nutrición le han dado la bienvenida a esta recomendación, también hay quien culpa a la FDA de desincentivar el consumo de pescado al establecer unos límites máximos por culpa del mercurio. También en España, el Ministerio de Sanidad recomendó en 2011 que embarazadas y niños restringiesen el consumo de especies como el atún rojo o el pez espada para evitar el contacto con este metal pesado. Estas mismas recomendaciones sí insisten, sin embargo, en la importancia de consumir "una amplia variedad de pescados por sus [grandes beneficios nutritivos](#)".

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-5**

CIENCIA Investigación

La UPV/EHU, primera de España en analizar el gluten en productos fermentados e hidrolizados

- Se analizarán cervezas, bebidas destiladas o papillas infantiles
- Este laboratorio depende de la Facultad de Farmacia
- Desde 1998 analiza el gluten en alimentos e investiga la enfermedad celíaca



Entrada a la Facultad de Farmacia de la UPV/EHU. EL MUNDO

EFEBilbao

Actualizado: 26/06/2014 **12:59 horas**

El Laboratorio de Análisis de Gluten de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) es el primero de España en obtener la **acreditación para detectar gluten en alimentos fermentados o hidrolizados** como cervezas, bebidas destiladas o papillas infantiles.

Según ha informado hoy la institución académica en una nota, este laboratorio, que **depende de la Facultad de Farmacia**, se dedica desde 1998 a analizar el gluten en alimentos y a investigar acerca de la enfermedad celíaca.

Fue el primer centro de Euskadi en contar con la acreditación para determinar la presencia cuantitativa de gluten en alimentos, aditivos y productos de parafarmacia y ahora se ha

convertido de nuevo en el primer centro del País Vasco y España en poder analizar los alimentos fermentados o hidrolizados, que requieren de una técnica más sensible y específica.

El equipo del laboratorio está formado por siete miembros del personal docente e investigador de la UPV/EHU, coordinados por la doctora **Edurne Simón**, y está ubicado en el Área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia del Campus de Álava.

Uno de los objetivos de este equipo es asegurar la ausencia de gluten en los alimentos de consumo entre la población celíaca. Entre sus líneas de investigación destacan el análisis del estado nutricional y de los hábitos alimentarios de los celíacos y la educación nutricional de estos enfermos para mejorar el estado de salud y su calidad de vida.

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-6**

SOCIEDAD Campaña informativa en Castellón

El mito de la 'barriga cervecera'

- El Centro de Información Cerveza y Salud recuerda los beneficios de esta bebida
- Su consumo moderado no engorda y aporta vitaminas, fibra y minerales al cuerpo



La cerveza es una bebida incluida en la pirámide de la dieta mediterránea S.S.

LUIS VELLÓN Castellón

Actualizado: 12/06/2014 **18:24 horas**

En el entorno familiar o entre amigos resulta bastante común escuchar alguna frase relacionada con la erróneamente denominada 'barriga cervecera'. Y es que diversos estudios demuestran que se trata de un mito y ponen en duda que exista relación entre el consumo moderado de cerveza y la aparición de obesidad abdominal.

El Centro de Información Cerveza y Salud, en colaboración con la Confederación de Consumidores y Usuarios de Castellón y la Unión Democrática de Pensionistas de la provincia, ha protagonizado una campaña informativa para explicar la importancia de llevar unas pautas de alimentación equilibradas donde puede estar incluido un consumo moderado de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica como la cerveza o el vino, en el marco de la dieta mediterránea.

Y es que tal y como aseguró la nutricionista y directora de la ONG 'Nutrición sin Fronteras', Mercè Vidal, en la conferencia que ofreció ayer en Castellón, «tomar cerveza de forma moderada (siempre por parte de adultos sanos) podría proporcionar a la dieta un aporte de nutrientes como vitaminas del grupo B (particularmente ácido fólico), fibras y minerales», ya que esta bebida está compuesta en un 90% por agua y se elabora con ingredientes naturales - agua, cebada y lúpulo-.

Así lo pone de manifiesto la Pirámide de la Dieta Mediterránea, reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, que incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas (en el caso de la cerveza, algo así como 2-3 cañas al día para los hombres y 1-2 unidades para las mujeres). Lo cierto es que la aportación calórica de la cerveza es muy baja: una caña de 200 ml tiene tan sólo 90 kilocalorías y en el caso de la cerveza sin alcohol, una media de 34 kcal.

Por tanto, se puede decir que esta bebida no es culpable de la obesidad, sino una alimentación desequilibrada, la falta de ejercicio y en algunos casos la información genética.

Además, según un estudio dirigido por el Dr. Ramón Estruch del Hospital Clínic de Barcelona el patrón alimentario de los consumidores de cerveza en cantidades moderadas es más próximo a la dieta mediterránea que los no consumidores. «Manifestaron consumir una mayor cantidad de verduras, legumbres, pescado, cereales y aceite de oliva y aseguraron realizar mayor actividad física» que los no consumidores, asegura.

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-7**

INNOVADORES Agroalimentario

Un nuevo cereal comestible 'made in Spain' ya está en 300 panaderías

- Agrasys presenta el único cereal creado por el hombre apto para la alimentación humana
- Un gran cadena de alimentación italiana usará el producto para las masas de sus pizzas



La directora de Agrasys, Pilar Barceló, en Valencia con algunos productos elaborados con Tritordeum. BIEL ALIÑO

MARÍA CLIMENTValencia

Actualizado: 12/06/2014 **17:14 horas**

Sólo existen dos cereales desarrollados por el hombre. El primero, el Triticale, únicamente es válido para la alimentación animal. El segundo, el Tritordeum, ya se usa en la elaboración de panes y bollería de 300 establecimientos del país. Creado en España, el nuevo cereal no sólo presenta unas características organolépticas óptimas, sino que es apto para personas intolerantes al gluten (aunque no para celíacos) y contiene 10 veces más de luteína, un potente antioxidante, que el trigo. La 'spin-off' del CSIC Agrasys, que presentó públicamente el producto en Valencia, está cerrando un acuerdo con una gran empresa para su introducción en masas de pizza..

El Tritordeum es un cruce entre el trigo duro y una cebada silvestre, 'Hordeum chilense', originaria de Chile y Argentina. Fue creado en 1977 por un equipo de investigadores del CSIC de Córdoba, liderado por el profesor Antonio Martín, aunque no vio la luz hasta hace un año. Durante este tiempo, la 'spin-off' Agrasys ha comprado la tecnología y ha aplicado un programa de mejora.

«No es un alimento transgénico», resalta la directora de la empresa, Pilar Barceló. Entonces, ¿qué se inventa un nuevo cereal? El proceso consiste en repetir la tradición milenaria de forma acelerada. «Básicamente se trata de quitar la antera de la madre y ponerle la de la planta que quieres que sea el padre», simplifica Barceló. Después se llevan a cabo las técnicas clásicas de mejora basadas en **el cruzamiento y selección en el campo de las mejores combinaciones, «sin incluir la modificación genética»**. Y, voilà, así nace Tritordeum.



El nuevo cereal presenta unas características nutricionales que no se encuentran en otros, lo que lo hace especialmente adecuado para alimentos funcionales. La más relevante es **su nivel de proteínas indigestibles es más bajo que el trigo harinero y la espelta**. Es por ello que los productos elaborados con Tritordeum son «más digeribles» para toda la población y, en especial, para personas con intolerancia no-celíaca al gluten. «Aunque, al igual que todos los cereales, no es apto para celíacos», resalta Barceló. Su segunda gran ventaja es que contiene «10 veces más de luteína», un antioxidante implicado en la salud ocular. A esto se suman unos altos niveles de proteína y fibra dietética.

Todo ello proporcionando un sabor y aroma «muy agradable», además de **un color dorado que viene su elevado contenido en luteína**. «El resultado es muy atractivo a la vista y al paladar», afirma el maestro panadero Josep Pascual, que participó en el acto de presentación de ayer en Valencia. El experto destacó la posibilidad de elaborar cualquier producto de panadería con el nuevo cereal y especificó que el Tritordeum «no compite con el trigo, sino que lo complementa aportando un valor nutricional extra».

Para climas secos y húmedos

El Tritordeum se cultiva en España (Andalucía, Aragón, Castilla y Cataluña) y en Italia. Para esta campaña hay sembradas 750 hectáreas del cereal. El producto presenta dos características que lo hacen apto para cultivar tanto en climas secos como en húmedos. Y es que presenta tanto una alta resistencia a la sequía como a los hongos.

- **CLAVE REGISTRO: EM-JN-8**

SOBREPESO Relación poco estudiada

Discapacidad y obesidad, un lazo que debe desatarse

- Existe una alta prevalencia de sobrepeso entre las personas con discapacidad intelectual
- No hay una causa directa, sino que se debe a estilos de vida poco saludables
- El sobrepeso impacta directamente en los niveles de dependencia y calidad de vida



Una mujer obesa pasea por la calle. EL MUNDO

[CRISTINA G. LUCIO](#) Madrid

Actualizado: 06/06/2014 **11:56 horas**

En muchos casos, discapacidad intelectual y obesidad van de la mano, como si estuvieran unidas por un apretado lazo. Sólo hay que echar un vistazo a los datos para darse cuenta de la dimensión de este binomio: según un estudio realizado por la Universidad de Illinois (EEUU), el riesgo de sobrepeso extremo entre las personas con discapacidad intelectual es hasta cuatro veces superior al del resto.

Sin embargo, pese a lo que muchas veces se piensa, en la mayoría de los casos no existe un *punto directo* entre el origen de la discapacidad y esa tendencia a la ganancia de peso.

Un estilo de vida poco saludable, con **una alimentación desequilibrada y una actividad física muy pobre** son la verdadera causa de esta relación, según explica Fernando Fernández-Aranda, investigador del CIBERObn, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y responsable de la unidad de Trastornos Alimentarios del Hospital de Bellvitge de Barcelona.

"Ésa es la razón principal, y hay que tener en cuenta que **muchos pacientes presentan impulsividad o una necesidad de gratificación inmediata**, aunque también influyen otros factores, como la medicación que se indica en algunos casos por problemas conductuales", la protección familiar y la creencia general de que no pueden participar en actividades deportivas, explica.

Lo que está claro, subraya, es que es necesario revertir esta unión en los casos en los que ya se ha establecido e intentar prevenirla desde las etapas más tempranas de la vida.

"El sobrepeso no sólo contribuye a aumentar la incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes, lo que empeora su pronóstico, sino que **tiene un impacto directo en sus niveles de dependencia y calidad de vida y en su estigmatización**", añade.

"Es necesario promover la actividad física y mejorar los hábitos alimentarios en las personas con discapacidad porque se puede controlar su peso", indica Fernández-Aranda, que cita los resultados de un estudio en personas con deficiencia mental realizado recientemente en Cambridge en el que se consiguió una reducción del 0,8 en el índice de masa corporal y de 2,3 kilos de peso en el 26% de los participantes.

El problema, reconoce el especialista, es que este binomio entre obesidad y discapacidad ha sido tradicionalmente un olvidado tanto en las familias, como en las consultas o la investigación.

"Se tiende a minimizar el problema, como si fuera poco importante, cuando la realidad es que **tiene una repercusión directa en el empobrecimiento de la vida de estas personas**", apunta.

Precisamente para dar visibilidad a un problema fundamental, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad ha hecho un llamamiento a través del cual pretende concienciar los hábitos y el estilo de vida de las personas con discapacidad.

Según explica Fernández-Aranda, por un lado es fundamental llevar a cabo investigaciones que evalúen el problema y todos los factores implicados. Pero igual de importante es desarrollar "estrategias específicas" que permitan acercar y adaptar la actividad física y la alimentación equilibrada a estas personas.

"Es un problema poliédrico que hay que abordar desde diferentes vertientes", señala.

PROHIBICIÓN Rechazo

Nueva York pierde su última batalla legal contra los refrescos gigantes

- El Tribunal de Apelaciones rechazó el último recurso posible del Ayuntamiento



Una mujer protesta contra la prohibición en Nueva York, cuando se anunció en 2012. REUTERS

EFENueva York

Actualizado: 27/06/2014 09:31 horas

La prohibición de los refrescos azucarados de gran tamaño en la ciudad de Nueva York se llevó este jueves un **revés definitivo** al rechazar el Tribunal de Apelaciones del estado el último recurso posible del municipio.

La medida, llevada a los tribunales por varias asociaciones de comerciantes, "excede el alcance de la autoridad reguladora" del Ayuntamiento, señala en su resolución el máximo tribunal del estado de Nueva York.

La sentencia, tomada por cuatro votos a favor y dos en contra, [confirma otras dos decisiones previas](#) en tribunales de menor rango.

Los demandantes, entre ellos la Cámara de Comercio Hispana, argumentaban que la medida era **discriminatoria** porque solo afectaba a los establecimientos sometidos a la regulación del Departamento de Salud municipal, lo que dejaba en el mercado otros envases de gran tamaño.

Según la frustrada normativa, no hubieran podido vender refrescos o bebidas energéticas de gran tamaño y alto contenido calórico en restaurantes, cadenas de comida rápida, carritos callejeros, estadios, salas de conciertos, tiendas de ultramarinos y las populares "bodegas". Quedaban exentas de la regulación las grandes cadenas y supermercados, puesto que se rigen por la normativa estatal.

La medida prohibía las bebidas azucaradas servidas en vasos de más de 0,464 litros, pero por su propia definición no podía impedir la venta de botellas de refrescos de volumen mucho mayor.

La prohibición, [aprobada en 2012](#) por la administración del anterior alcalde, Michael Bloomberg, pretendía **combatir la epidemia de obesidad y diabetes tipo 2** entre los neoyorquinos, pero nunca llegó a entrar en vigor.

"La sentencia de hoy no cambia el hecho de que el consumo de bebidas azucaradas es un factor clave en la epidemia de obesidad", afirma en un comunicado la comisionada de Salud de Nueva York, Mary Bassett.

"Seguiremos buscando vías para contener las epidemias gemelas de obesidad y diabetes tipo 2 intentado limitar los efectos perniciosos del marketing agresivo de las bebidas azucaradas y alimentos poco saludables", añadió Bassett.

ANEXO 1.2. *ELPAIS.COM*

1.2.1. INFORMACIONES PUBLICADAS EN ENERO DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EP-E-1

SOCIEDAD

El gimnasio pierde la batalla frente a los excesos en la dieta

La comida con alto contenido graso conlleva un aumento de adiposidad abdominal

La UPV demuestra que esta relación es independiente al aporte calórico y al ejercicio realizado

MARÍA LILLO Madrid 8 ENE 2014 - 13:09 CET2



Dos mujeres corren sobre una cinta en un gimnasio de Barcelona / MASSIMILIANO MINOCRI

Después de una Navidad plagada de comidas en las que resultaba difícil levantarse de la silla una vez apurado el plato, viene el propósito de año nuevo: Entrar en los vaqueros. ¿El problema? El ejercicio físico no funciona para compensar el exceso de grasa. Un estudio realizado por la Universidad del País Vasco, confirma que el gimnasio deja de ser la panacea para enmendar una dieta con elevado contenido graso, incluso cuando esta supone el aporte calórico diario recomendado.

"Hasta ahora se pensaba que aun teniendo una dieta desequilibrada, si hacías mucho ejercicio físico, lo compensabas de alguna manera. En este estudio hemos comprobado que eso no es

así", explica Idoia Labayen, doctora en Biología y profesora titular de Nutrición y Bromatología en la Facultad de Farmacia de la UPV / EHU.

El trabajo, publicado en la prestigiosa revista *Clinical Nutrition* y que forma parte del estudio HELENA —financiado por la Comisión Europea— tenía como objetivo estudiar qué papel ejerce el componente lipídico, es decir, la grasa de la dieta, en la acumulación de grasa abdominal en los adolescentes. "Es la más perjudicial para la salud porque incrementa el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial e hipercolesterolemia", explica la investigadora.

Para ello, trabajaron con una muestra de 224 jóvenes de un total de más de 3.500 que participaron en el estudio —HELENA Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence—, cuyo propósito es obtener información sobre la salud cardiovascular y los hábitos dietéticos y de actividad física de los adolescentes europeos. "Estos son un grupo de riesgo en cuanto a estilos de vida se refiere, ya que empiezan a tomar sus propias decisiones con lo que quieren o no quieren comer, y viven también una etapa en la cual muchos de ellos dejan de hacer deporte", señala Labayen.

Algunos investigadores habían propuesto que las dietas con elevado contenido graso podían incrementar el riesgo de obesidad, incluso sin aumentar el aporte calórico total. Es decir, que independientemente de las calorías totales consumidas, un exceso de grasa en la dieta puede dar lugar a un mayor porcentaje de grasa corporal. Los resultados de este estudio confirman dicha hipótesis y demuestran que el porcentaje de grasa de la dieta se asocia significativamente con un aumento de adiposidad abdominal y que, además, esta relación es independiente de los niveles de actividad física que realizan los adolescentes.

"A pesar de que normalmente el ejercicio es un factor de prevención, en este caso en particular, no consigue contrarrestarlo", señala la científica. Sin embargo, Labayen es tajante en cuanto a las bondades del deporte: "Por supuesto que los adolescentes deben hacer ejercicio. Pero tienen que combinarlo con una alimentación sana y eliminar las hamburguesas, las pizzas y, en general, todos los alimentos precocinados tan habituales hoy en día".

- **CLAVE REGISTRO: EP-E-2**

ICON EL PAIS

La quinoa también es cosa de hombres

- *Mejorar el rendimiento en el gimnasio, prevenir la calvicie o atenuar las arrugas, entre sus beneficios*
- *Las mujeres no tienen el monopolio de las bondades del pseudocereal andino*
- **La nueva ola alimenticia se llama quinoa**

• **EDUARDO INFANTE**

31 ENE 2014 - 12:17 CET

Quizás ya le suene su nombre, porque algunas de las mujeres que le rodean no paran de hablar de ella. Incluso puede la haya visto por casa y se haya preguntado: "¿Qué demonios son esos granos con apariencia de arroz inflado?". La quinoa es *la dichosita planta de moda*. Nombrada alimento del año en 2013 por la ONU, famosas como Gwyneth Paltrow o Jennifer Aniston la han popularizado entre el común de las mortales. Adelgazante, saciante, rejuvenecedora o antidepresiva son algunas de las características que se atribuyen a este alimento, cuyo monopolio no pertenece al universo femenino.

Rendir mejor en el gimnasio, prevenir la caída del cabello, mejorar las digestiones o mantener el apetito sexual son algunos de los beneficios de los que puede beber la marea masculina. Tan solo es necesario perder el miedo al universo herboristería y soltar aquello de "póngame un poco de quinoa, por favor". Verá cómo la humanidad sigue su curso, sin catástrofes relacionadas aparentes. Incluso es probable que el tendero le pregunte si la quiere en grano, harina o pasta. Recuerde: si la comenzaron a consumir los guerreros Incas y la [NASA](#) la incluye en el menú de los astronautas, no puede ser tan mala.

¿Pero qué es exactamente la quinoa?

Utilizada desde hace más de cinco mil años en la zona de los Andes, los incas lo llamaban "el grano de oro", cuenta con 10 aminoácidos esenciales para el organismo y es una gran fuente de vitaminas A, C, D, E y minerales como el hierro y zinc. "Es una gramínea, algo así como un primo de los cereales, relacionado con la familia de las acelgas, las espinacas y las remolachas", explica el profesor de nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, Antonio Villarino. Sí, suena poco apetitoso para añadirlo a platos, pero su semilla tiene un sabor parecido al de la nuez, así que es perfecto para postres, carnes o sopas. Estas son algunas de las alegrías que puede aportar al consumidor masculino:

Aliado en el gimnasio. "Una de sus ventajas es su alto contenido en hidratos de carbono complejos, que son de absorción rápida e imprescindibles para ganar masa muscular", señala Villarino. En proporción, puede tener más hidratos que la sagrada pasta. Adiós espaguetis, hola quinoa.

Además, su índice glucémico es bajo, por lo que la glucosa que contiene pasa lentamente a la sangre y beneficia el rendimiento en el gimnasio. También puede ser útil para prevenir lesiones, como roturas de huesos, o ayudar a que se curen, gracias a su alto contenido en hierro, calcio, fósforo y potasio.



Calvicie a raya. "Posee arginina, un aminoácido que ayuda en la regeneración y en la reparación de los tejidos y favorece el crecimiento del cabello", resalta la doctora Palmira Pozuelo, farmacéutica naturista. No será, por supuesto, milagroso, pero colabora en la magna obligación de cada hombre a mimar su propia cabellera.

Cosmética natural. Los pueblos andinos ya la utilizaban en modo de emplasto con otras sustancias como el alcohol para las cicatrices. Gracias a sus propiedades antioxidantes, zinc y vitaminas del grupo B, la quinoa contribuye a suavizar pieles castigadas o poco cuidadas, como la del hombre, y a alargar unos años más la aparición de las arrugas. Estamos de suerte y en el mercado ya hay varios tratamientos con quinoa. No procede realizar un emplasto casero propio, cual inca.

Mejores digestiones. Algunos lo llaman ya el sustitutivo definitivo a la carne y los vegetarianos han hecho de ella toda una vaca sagrada. "Es una fuente de proteína más limpia y mucho más fácil de digerir que la carne, ya que ésta ha de permanecer más tiempo en el estómago", explica Pozuelo. También puede ayudar con problemas como el estreñimiento, gracias a su alto contenido en fibra, al no consumirse refinada y ser integral. Con una ventaja que otros alimentos de fibra no tienen: sabe mucho mejor. Y si se pasas con el alcohol, incluye también treonina, que ayuda en la desintoxicación del hígado. Todo en uno.

Buen humor, sexo óptimo. Gracias a la fenilalanina, la quinoa influye también en el control del dolor, la reducción del estrés, los procesos de aprendizaje y hasta en el deseo sexual. Y tsin efectos secundarios.

Para todos los públicos. La quinoa encaja con todo tipo de dietas. La pueden tomar celiacos, al no incluir gluten, y diabéticos, por su bajo índice glucémico. Además, la leche de quinoa gana adeptos, entre los alérgicos, por su sabor intenso. ¿A qué hora entiende la misteriosa desaparición del *brik* de leche de soja de su refrigerador?

- **CLAVE REGISTRO: EP-E-3**

SOCIEDAD

Menos del 2% del pescado tiene niveles altos de metal

La pintarroja, el pez espada, los mejillones y los berberechos son las especies con más tóxicos

EFE Granada [14 ENE 2014 - 21:36 CET2](#)

La pintarroja, el pez espada, los mejillones y los berberechos son las especies de pescado y marisco que acumulan una mayor cantidad de metales tóxicos, como el mercurio y el plomo, según un estudio del departamento de Medicina Legal, Toxicología y Antropología Física de la Universidad de Granada. Por el contrario, la panga —tradicionalmente considerada como una de las especies más contaminadas— y el bacalao congelado son las dos más seguras para ser consumidos, según el estudio.

Los investigadores del trabajo, el más amplio realizado hasta ahora en España, analizaron 485 muestras de 43 especies procedentes de caladeros españoles, europeos y otros países que exportan pescado. La concentración media de mercurio, cadmio, plomo, estaño y arsénico —los metales más tóxicos, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición— se situó por debajo de los límites admitidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Solo seis muestras (el 1,24 %) superaron los límites máximos permitidos.

El autor principal de la investigación, el catedrático de Toxicología Fernando Gil Hernández, recomienda, especialmente a mujeres embarazadas y niños, “diversificar el consumo de pescado y marisco, y no restringir el consumo de ninguna especie concreta”.

- CLAVE REGISTRO: EP-E-4

BELLEZA (BIENESTAR)

El tenedor que te hace comer despacio y otros consejos para no engullir

Un cubierto 'inteligente' es el último invento para obligarnos a masticar con calma. Comer rápido favorece la obesidad y otras dolencias gástricas.

SALOMÉ GARCÍA

17 DE ENERO DE 2014 01:28 H.



Comer despacio engorda menos y facilita las buenas digestiones. (Barbra Streisand en Un desmadre de viaje).

Nutricionistas, endocrinos, expertos en digestivo y hasta psicólogos no se cansan de recordar la importancia de no tomarse las comidas como una carrera de velocidad. Y visto el poco caso que se les hace en una sociedad donde [cada vez se come más](#) y más rápido, ya hay hasta un tenedor inteligente que vibra y lanza destellos luminosos en caso de que su usuario esté comiendo más deprisa de lo conveniente. El [HAPifork](#), que así se llama el cachivache, es un tenedor aparentemente normal, cuyo mango **esconde un pequeño software que mide cuánto se ha tardado en comer**, cuántos viajes ha hecho del plato a la boca del comensal y la duración de los intervalos entre bocado y bocado. Al acabar el festín, se puede descargar esta

información en un programa que permite ver la cadencia de cada comida y su comparación con otras comidas. Existe también la posibilidad de monitorizar esa información en tiempo real conectando el tenedor inteligente al smartphone por bluetooth. El padre del dispositivo es el inventor francés Jacques Lepine.

El lanzamiento del tenedor inteligente ha levantado no poco revuelo mediático por lo pintoresco del aparato. La comunidad científica también se ha manifestado. El famoso doctor [David L. Katz](#), autor de varios libros sobre nutrición, obesidad y dietas saludables para controlar el peso, [declaraba](#) a la cadena ABC News que “a diferencia de muchas dietas basura, al menos el tenedor no hace daño. Y, desde luego, al atemperar el ritmo en la toma de los alimentos y aumentar la atención que se pone en el propio acto de comer, puede efectivamente llegar a reducir las calorías ingeridas”. Fabrice Boutain, director general de [HapiLabs](#) la empresa distribuidora del HAPIfork, coincide en que el tenedor inteligente “puede ayudar a adoptar el hábito de comer despacio, a controlar el peso y, a la larga, a que la persona que lo usa se sienta mejor”.

En el fondo no hace falta prolongar un almuerzo *ad aeternum*. Pero hay que darse, **como mínimo, veinte minutos** (y engullir una hamburguesa con doble de patatas fritas, un perrito con todos sus aditamentos o varias porciones de pizza barbacoa suele llevar bastante menos tiempo). **Esos veinte minutos son el tiempo que tarda en llegar la señal de saciedad al cerebro.** Comer a contrarreloj impide que las neuronas se enteren de que el estómago ya está lleno y den la orden de entrar en acción a la leptina, conocida como la hormona de la saciedad. Como norma general se suele recomendar masticar cada bocado entre 10 y 15 veces. Sin prisas. Disfrutando del momento y ayudando al cerebro para que sea consciente de que le está entrando alimento. Marina Espinosa, nutricionista en el Hospital Clínica de Benidorm y colaboradora con la empresa de nutrición y [dietas Alimmenta](#), da este consejo: “Una forma de relajar la ansiedad y comer más lento es **dejar reposar los cubiertos en cada bocado mientras masticamos**”. El problema es que al comer con las manos se tiende a tragar y volver a por otro bocado más rápido porque, por lo general, uno no suelta la hamburguesa mientras mastica.

Engullir sin miramientos abre la puerta a comer en exceso. Con un agravante: por lo general, se comen más rápido y con más avidez las comidas procesadas industrialmente, ultracalóricas y llenas de grasas saturadas que una ensalada aliñada con un chorrito de aceite de oliva virgen. De ahí lo de que comer rápido, engorda. Katz sostiene además la tesis de que “cuanto mayor es la variedad de sabores de un alimento, más abre el apetito y más se come”. Y un apetito desbocado lleva a comer más deprisa. Los fabricantes de comida rápida lo saben. De ahí el éxito del ketchup, imprescindible en muchos alimentos de comida rápida: dulce, salado y ácido a la vez. Los comensales comen en pocos minutos, siempre con las manos, que es más rápido, abandonan el restaurante en un corto plazo de tiempo y dejan mesa libre para otros clientes. Negocio redondo.

Pero engordar por comer a toda pastilla es el menor de los daños que este mal hábito causa en nuestro organismo. **Comer deprisa, o, llamémoslo por su nombre, engullir, suele estar en la base del colon irritable, esa dolencia benigna que acarrea gases, estreñimiento, hinchazón o dolor abdominal tras las comidas.** Otra consecuencia son las digestiones pesadas. “Con demasiada frecuencia se olvida que la digestión empieza en la boca. Por eso hay que masticar bien los alimentos”, explica la doctora Mar Mira de Corporal [M+C](#). La saliva también cumple varias funciones, en ellas, aportar enzimas que comienzan a descomponer los alimentos para aligerar la tarea del estómago, y lubricar el bolo alimenticio para facilitar su deglución sin causar daños al tubo digestivo. **“El trabajo que no se haga en la boca, lo tiene que hacer el**

estómago y la digestión será más larga y pesada”. La doctora advierte también de otro vicio muy extendido: comer distraídos. “Por ejemplo, mirando la tele, chequeando el móvil o trabajando frente al ordenador. En ese momento no estamos a lo que hay que estar, que es disfrutar de la comida, y se tiende a comer más deprisa o a masticar mal”. Espinosa añade que “se deben evitar situaciones de estrés, ya que nos generan más ansiedad, y, por tanto, comeremos más rápido y una mayor cantidad”. Por si esto fuera poco, ingerir alimentos a toda velocidad duplica la probabilidad de sufrir diabetes tipo 2, según [un estudio](#) dirigido por Lina Radzeviciene, de la Universidad de Ciencias de la Salud de Lituania.

Por último, y no por ello menos importante, las comidas son una ruptura en la rutina del día. Ayudan a la mente a desconectar el estrés del trabajo, a despejarnos e, incluso, a reducir la fatiga visual motivada por permanecer varias horas frente a la pantalla del ordenador. Darle tiempo al almuerzo es un descanso para el cerebro, entretenido en disfrutar de los matices visuales, olfativos y gustativos de la comida. Asimismo, como señala la psicóloga Isabel Rubió de [IntraObes](#), “comer despacio, nos deja un tiempo para poder conversar, en el caso de estar acompañados en la mesa. Este factor nos puede hacer mejorar nuestras relaciones sociales”.

- **CLAVE REGISTRO: EP-E-5**

SOCIEDAD

El aceite de oliva reduce hasta un 66% los problemas circulatorios en extremidades

- *Científicos del Cinerobn demuestran los beneficios de la dieta mediterránea*
- *El hallazgo se enmarca en el estudio Predimed, el principal ensayo clínico dietético de España*

MARÍA LILLO Madrid 21 ENE 2014 - 20:48 CET



Miguel Ángel Martínez-González, profesor de Medicina Preventiva

.....

La dieta mediterránea es beneficiosa para la salud. Al menos eso hemos oído, pero ¿hasta qué punto? La respuesta está cada vez más clara gracias a Predimed, el principal ensayo clínico de intervención dietética en España y uno de los mayores del mundo. El último fruto de esta investigación, publicado este miércoles en JAMA, la revista de la Asociación Médica

Americana, es que el riesgo de sufrir problemas circulatorios en las extremidades se reduce hasta un 66% con el consumo de aceite de oliva virgen.

Durante 10 años, varios equipos de toda España, integrados en el Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y la Nutrición (Ciberobn), han seguido a unas 7.500 personas, de entre 55 y 80 años, para comprobar el efecto protector de la dieta mediterránea en las enfermedades cardiovasculares. "Hemos publicado más de 100 investigaciones y en ninguna habíamos encontrado una asociación tan fuerte entre la dieta mediterránea y la arteriosclerosis", explica en entrevista telefónica Miguel Ángel Martínez-González, profesor de Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra y uno de los investigadores responsables del nuevo descubrimiento.

El análisis se llevó a cabo mediante la separación de los pacientes en tres grupos. En el primer conjunto, donde se proporcionaba gratuitamente aceite de oliva virgen, se redujo a la tercera parte —66%— el riesgo de desarrollar arteriopatía periférica: una enfermedad que se manifiesta cuando las arterias de las piernas o los brazos se estrechan u obstruyen, dificultando el paso de sangre y oxígeno a los tejidos. Este fue el grupo donde se observó una reducción más potente, pero no el único. Los pacientes del segundo, que consumían frutos secos, se beneficiaron también de una reducción del riesgo en la mitad de los casos en comparación con el grupo control, que seguía una dieta baja en grasas, según las recomendaciones de la *American Health Association*.

"La diferencia entre los grupos es que a los del control les decíamos que redujeran las grasas, mientras a los otros dos les recomendábamos que aumentaran su ingesta bien con aceite de oliva, que es 100% grasa, o bien con frutos secos", aclara Martínez-González. Estos segundos fueron la opción elegida por los investigadores para ofrecer una alternativa al aceite porque, según explica el investigador, "hay muchas culturas que no aceptarían nunca una dieta rica en aceite de oliva. No entra dentro de sus hábitos culinarios".

Aparte del dolor en las piernas, que hace que los enfermos tengan que pararse y no puedan seguir andando, la arteriopatía provoca muchas complicaciones: "úlceras, heridas que no cicatrizan y, en los casos más graves, gangrena que puede terminar en la amputación de parte de la extremidad", comenta Martínez-González. "Por eso, que consigamos la reducción del riesgo de padecerlo en un 66% con una simple medida dietética, hace que este sea un hallazgo muy importante".

- CLAVE REGISTRO: EP-E-6

EL PULSO ESTÁ PASANDO

EL PAÍS SEMANAL

La nueva ola alimenticia se llama quinua



El llamado 'superalimento' ha pasado de cultivo infravalorado a nutriente para astronautas. La fiebre internacional amenaza a sus consumidores tradicionales más desfavorecidos

RODRIGO HASBÚN 21 ENE 2014 - 00:00 CET

No sé cuándo empezó a suceder ni quién o qué lo propició (alguna institución bienintencionada, dos o tres empresarios visionarios o la NASA para incorporarla [en el régimen alimenticio de sus astronautas](#)), pero algo es evidente: tras milenios de estricto consumo andino, la quinua o quinoa está en auge a nivel mundial, seduciendo con sus propiedades nutritivas y con su versatilidad y sutileza. No sé tampoco si sea un entusiasmo pasajero, una moda más o si llegue a ser algún día tan consumida como el trigo o el arroz, pero ahora mismo, mientras deambulo por Toronto, la ciudad donde vivo, la quinua está en todas partes —en supermercados y restaurantes, en pastelerías y cafés—. No deja de ser perturbador para un boliviano acostumbrado a que su país irradie poco de sí mismo,

alguien al que le consta que la producción y el consumo local están siendo afectados de forma severa por su inserción en la economía global.

Lo cierto es que en la Bolivia clasemediera de mi infancia era un cultivo infravalorado, aun cuando ocupara un lugar fundamental en la dieta de la población indígena. Dentro del país y fuera de él, muchos empezamos a saber ahora que la quinua puede cultivarse en diversas geografías y condiciones —en lugares fríos o cálidos, a nivel del mar o a 4.000 metros de altura, en tierras húmedas o secas—, que su calidad proteínica es extraordinaria porque contiene los nueve aminoácidos esenciales, que es rica en minerales y fibra y que está libre de gluten. Es decir, que se mire por donde se mire es un cultivo prodigioso que responde a las obsesiones nutricionales de la época, lo que explicaría la fiebre desatada. Algunos de los *chefs* más reconocidos de América y Europa la ofrecen como una exquisitez, y [la ONU declaró 2013 “año mundial de la quinua”](#). Bolivia, el mayor exportador de quinua en el mundo, casi triplicó su producción en los últimos años.

Pero ese panorama luminoso tiene un reverso sombrío: la alta demanda internacional ha encarecido la quinua localmente y, paradojas de la modernidad y del libre mercado, ahora es cada vez menos accesible para los bolivianos. Es difícil no pensar en ellos en Toronto, donde la quinua parecería estar en todas partes. Por primera vez en su historia milenaria, el cultivo de la quinua en Bolivia se ve enfrentado a la demanda internacional, asomando el peligro de una producción poco sostenible y de la competencia industrializada, puesto que países tan disímiles como Estados Unidos, Dinamarca o India ya la producen. Es un escenario desafiante y no está de más subrayar que debajo de la fiebre abunda una incertidumbre inquietante para mi país.

- CLAVE REGISTRO: EP-E-7

SOCIEDAD

El colegio de médicos francés expulsa a Dukan por su polémica dieta

- *Le acusan de hacer promoción comercial de su método y de provocar desequilibrios alimentarios*
- *Ya había abandonado la institución por estar en desacuerdo con sus colegas*
- **La Dukan se indigesta**

EFE París 27 ENE 2014 - 19:32 CET



Pierre Dukan en Madrid en 2012. / BERNARDO PÉREZ

El colegio de médicos francés ha anunciado la expulsión de Pierre Dukan Pierre (Argel, 1942), autor de la célebre dieta hiperproteica basada en la ingesta de 100 alimentos — como la carne y el pescado— que lleva su nombre, por haber hecho promoción comercial de su régimen. La decisión ha sido adoptada por la cámara disciplinaria, que en la práctica no tendrá ningún efecto porque el propio Dukan ya se había dado de baja de este organismo en abril de 2012, poco después de su jubilación, en desacuerdo con sus colegas.

Pese a ello, la orden de médicos mantuvo el proceso disciplinario contra Dukan, autor de un método que, según él, ha llegado a 40 millones de personas. La dieta, basada en alimentos de alto contenido proteico, ha provocado las críticas de muchos colegas, que consideran que puede crear desequilibrios alimentarios en los pacientes. Además de los fines comerciales, la cámara disciplinaria del colegio reprocha también a Dukan el haber querido introducir en el bachillerato francés una opción dedicada a la lucha contra la obesidad.

Dukan asegura que, gracias a su método, muchos pacientes han podido perder peso por tan solo seis euros, que es el precio de su libro, del que ha vendido 13 millones de ejemplares. En declaraciones a la emisora RTL, ha afirmado sentirse tranquilo, considera su expulsión como "una vieja historia" y acusa a sus colegas de no querer evolucionar. "Es una vieja instancia que continúa su camino, es su problema no el mío (...) No me atacan a mí, atacan a alguien que quiere cambiar algo en Francia, que ha creado un fenómeno social", señala.

Dukan defiende su dieta y explica que "ha frenado la progresión del sobrepeso". Según él, la decisión de sus colegas le da "un impulso para seguir avanzando". "A mis 70 años tengo que acelerar, porque me necesitan y porque se puede ganar la guerra del sobrepeso", indica.

1.2.2. INFORMACIONES PUBLICADAS EN FEBRERO DE 2014

- **CLAVE REGISTRO: EP-F-1**

Tras 20 años, EE UU mejora el etiquetado nutricional de los alimentos

Las autoridades proponen que la información nutricional cuente con un mejor recuento de calorías, raciones y azúcares añadidos



La Casa Blanca y la FDA anuncian cambios en el etiquetado de información nutricional de los alimentos. / EFE

CAROLINA GARCÍA **Washington** **27 FEB 2014 - 19:06 CET**

La lucha para combatir la epidemia de la obesidad es cada vez más patente en Estados Unidos y los resultados de los esfuerzos realizados cada día son más visibles. Si hace unos días los investigadores informaban que, en los últimos 10 años, la incidencia de la obesidad en los niños de dos años a cinco había descendido un 43% en el país, marcando un hito en la historia, este jueves, [la Casa Blanca junto a la Agencia de Control de Medicamentos y Alimentos de EE UU](#) (FDA, por sus siglas en inglés), han anunciado que, por primera vez en dos décadas, las etiquetas de los alimentos serán más precisas y acordes con la realidad.

La primera dama, Michelle Obama, junto a la secretaria de Salud, Kathleen Sebelius, y la comisionada de la FDA, Margaret Hamburg, han propuesto una nueva revisión para el etiquetado de los productos alimenticios, información que se incluye en más de 700.000 productos y que solo se ha modificado una vez en los últimos 20 años. El anuncio coincide con el cuarto aniversario de la campaña [promovida por Obama, Let's Move](#), que educa a padres y niños a comer de una forma más saludable y a hacer ejercicio de forma rutinaria.

“Nuestro objetivo en este aspecto es muy sencillo, creemos que cualquier estadounidense, consumidor o padre, tiene que ser capaz de entrar a una tienda, coger un producto, y saber si este es bueno para la salud de su familia”, ha dicho la primera dama en un comunicado. “Y estos cambios van a marcar la diferencia para todos los ciudadanos en todos los rincones de EE UU”, ha añadido Obama.

Las modificaciones afectan al recuento de calorías, al número de raciones y a la cantidad de azúcares añadidos. En cuanto a los azúcares añadidos, el cambio más novedoso por decisión de la FDA, se basa en un estudio que concluyó que el consumo de calorías que procedían del azúcar era muy alto en EE UU.

Con relación al número de raciones de cada producto, dato que no había variado desde 1984, las autoridades han informado que, por ley, las porciones tienen que estar basadas en lo que el consumidor “realmente come” y no en lo “que podría ingerir”. Por último, al recuento de calorías se le va añadir la información de si “se debe comer todo el producto de una sola vez o en varias”.

“Desde hace tiempo, el ciudadano acude a la etiqueta de información nutricional para hacer elecciones más saludables”, ha explicado Hamburg en el mismo texto. “Con el fin de que siga siendo relevante, la FDA incorpora al etiquetado los últimos avances científicos en nutrición, ya que cada vez es más patente la relación entre lo que comemos y las enfermedades crónicas que sufren millones de estadounidenses”, ha agregado.

En EE UU se considera que una persona es obesa si tiene un índice de masa corporal (basado en la relación entre el peso y la altura, y no distingue entre masa muscular y masa grasa) de 30 o superior. La obesidad, según los hallazgos científicos, puede llevar a la persona a padecer diabetes tipo II; las patologías cardiovasculares; problemas de hígado; trastornos degenerativos, e incluso algunos tipos de cáncer.

Una lucha necesaria. En junio de 2013, [la Asociación Americana de Médicos \(AMA, por sus siglas en inglés\)](#), que es la organización de facultativos más numerosa de Estados Unidos, reconoció por primera vez y de forma oficial que la obesidad era una enfermedad, un paso que obliga a los médicos a comprometerse más con esta afección y a las aseguradoras a cubrir su tratamiento. [En EE UU, más de 78 millones de adultos](#) y más de 12 millones de niños la padecen.

La propuesta está abierta a comentarios durante 90 días, y llevará meses antes de que entre en vigor. La FDA ha dado dos años a las empresas para que apliquen la nueva revisión. Todavía no está muy claro cómo va a reaccionar la industria de la alimentación de EE UU. Los profesionales de la salud han aplaudido la medida. Según el comisionado de alimentos, Michael Taylor, los cambios costarían unos 2.000 millones de dólares, aunque también han asegurado que dichas modificaciones tendrían unos beneficios en la salud de más de 30.000 millones de dólares, in forma *The New York Times*.

- CLAVE REGISTRO: EP-F-2

La obesidad preescolar baja un 43% en la última década en Estados Unidos

- *Es la primera vez que cae la incidencia de la enfermedad en niños de dos a cinco años*
- *Obama aplaude los resultados*

CAROLINA GARCÍA Washington 26 FEB 2014 - 00:12 CET



En los últimos 10 años, la incidencia de obesos en menores de dos a cinco años desciende más un 40% en EE UU. / SETH WENIG (AP)

En la última década, el número de niños obesos entre los dos y los cinco años ha descendido un 43% en Estados Unidos, [según fuentes federales](#). Y es la primera vez que ocurre algo similar en la nación.

Según los expertos, este resultado es una muestra de los esfuerzos del país para luchar contra la obesidad, tras años de dominar los *rankings* mundiales de una enfermedad cuyas consecuencias son: la diabetes tipo II; las patologías cardiovasculares; los problemas de hígado; los trastornos degenerativos, e incluso algunos tipos de cáncer.

Aunque el número de obesos adultos no ha sufrido una modificación significativa en estos años, los investigadores del Centro de Prevención y Control de Enfermedades de EE UU (CDC,

en sus siglas en inglés) han anunciado que, exactamente, la incidencia de esta enfermedad en menores de dos a cinco años ha pasado del 14% en el curso 2003- 2004 a un 8% en el 2011-2012.

[El presidente de EE UU, Barack Obama](#), ha asegurado este martes que "su audiencia más joven le ha llegado al corazón". Obama participó en un episodio de Barrio Sésamo para hablar a los niños de nutrición. "Estoy impresionado del progreso que hemos hecho para erradicar la obesidad de nuestros estadounidenses más jóvenes. Cada vez más, los hábitos sanos se están convirtiendo en una norma", ha explicado el mandatario en un comunicado.

Una batalla en *pro* de la salud que también ha hecho suya la primera dama de EE UU, Michelle Obama, [con su campaña Let's Move](#), en la que educa a padres y a niños sobre la importancia de comer sano y practicar ejercicio de forma rutinaria.

Según el CDC, el descenso se debe a que ha bajado el consumo de refrescos azucarados y a que las madres amamantan cada vez más a sus bebés. "Estamos viendo señales de que los datos en los niños son cambiantes", [ha explicado el director del CDC, Tom Frieden](#), en un comunicado. "Los datos confirman que, al menos a lo que los menores se refiere, podemos cambiar el rumbo y empezar a revertir la epidemia de la obesidad", ha añadido en el texto.

"Los datos son muy emocionantes. Esta es la primera vez que hemos visto alguna indicación de descenso en algún grupo edad", [ha dicho Cynthia Ogden, investigadora del CDC](#), y una de las autoras del estudio que se publicará en el [Journal of American Medical Association \(JAMA\)](#), a *The New York Times*. Aunque todavía hay poco que celebrar.

Según los datos del CDC, el 18% de los niños entre seis y 11 años son obesos; el 20,5% de los de entre 12 y 19 años también padecen la enfermedad, y la incidencia entre las mujeres de más de 60 años ha crecido en este lapso de tiempo del 31% al 35,4%.

En EE UU, se considera obesidad, categorizada desde hace poco como enfermedad por la [Asociación Nacional de Médicos](#), a toda persona que tenga un índice de masa corporal (basado en la relación entre el peso y la altura, y no distingue entre masa muscular y masa grasa) de 30 o superior.

El estudio analizó a 9.120 participantes y la incidencia ha ido en aumento hasta los años 2009-2010, según ha informado el CDC. Estos últimos datos, hacen que los expertos aborden la obesidad en EE UU en términos de epidemia.

- **CLAVE REGISTRO: EP-F-3**

GENTE

La caída del régimen de Dukan

- *Un médico francés levantó un imperio con la promesa de hacer adelgazar en poco tiempo y sin pasar hambre*
- *Conquistó el mundo con libros superventas y productos milagro que llegaron a generar cien millones de euros anuales*
- *Desde el principio sus colegas criticaron los peligros de su dieta. Esta semana el Colegio le ha expulsado*



[Ampliar foto](#)

El médico francés Pierre Dukan. / BERNARDO PÉREZ

JUAN PECES París 1 FEB 2014 - 09:41 CET

En los barrios populares del centro de París aún se reparten panfletos donde curanderos ofrecen soluciones imposibles para todo tipo de males de la carne y del espíritu. Son los llamados *flyers de marabouts*, donde el santón de turno ofrece el mítico bálsamo de Fierabrás, una panacea basada en su clarividencia y sabiduría ancestral. Es un fenómeno que se da en muchos países, y que se extiende a las cadenas de televisión, Internet y los anuncios por palabras de la prensa supuestamente seria. Su lectura provocaría risa si no fuera porque explota la credulidad y el desamparo de la gente mal informada.

Sustitúyase ahora al perfil de ese curandero de nombre exótico por un hombre de formación médica y exquisitas maneras. Cambiese el *flyer* por una miriada de webs de apariencia profesional y una prensa crédula. Y donde pone “mal de ojo, impotencia, mal de amores, posesión, sanación...”, póngase siéntase bello con mi método para adelgazar. Ese es el motivo por el que Pierre Dukan (Argel, 1941), autor de un método para adelgazar sin respaldo científico, ha logrado tener un enorme éxito pese a las [numerosas llamadas de alerta sobre su falta de consistencia](#).

En la era de Internet, del acceso relativamente fácil a las opiniones de expertos que desmontan desde hace años las promesas de Dukan del paraíso dietético, este hombre ha conseguido mantener y expandir su emporio comercial basado en productos-milagro y libros-milagro para adelgazar. [Los numerosos avisos negativos](#) de instituciones sanitarias, asociaciones de consumidores y médicos nutricionistas no han impedido que Pierre Dukan siga vendiendo promesas de adelgazamiento. Y levante un negocio que [el diario Sud-Ouest](#) cifraba, en 2012, en cien millones de euros anuales.

Esta semana se hacía público que la Ordre National des Médecins de Francia, entidad equivalente a la Organización Médica Colegial de España, [había revocado definitivamente la autorización a Dukan para presentarse como médico](#) en el territorio de su competencia. El propio Dukan ya se había dado de baja en 2012 de dicha organización. No la necesita. El colegio de médicos ya había denunciado la violación del código deontológico de la profesión por convertir la medicina en un negocio.

Como médico de familia ayudó a un paciente a perder peso, luego pasó veinte años mejorando su método

Recapitemos: el método Dukan se basa en un programa selectivo que pone el foco en la ingesta de proteínas, restringe el consumo de otros nutrientes esenciales y organiza por etapas el itinerario que va desde una situación de sobrepeso hasta un peso óptimo. Ha tenido una difusión equiparable a los más exitosos libros de autoayuda (millones de libros y productos asociados vendidos en todo el mundo) y se ha beneficiado del efecto llamada que provoca atribuir a personajes famosos de distintos ámbitos el uso de dicho régimen de adelgazamiento.

Pierre Dukan se convirtió en médico a los 23 años, siguiendo la vocación que le habría inspirado su madre, fallecida a edad temprana, de mostrar su agradecimiento por “haber nacido en una familia feliz y acomodada” aportando sus saberes “a las personas menos afortunadas”. En la biografía oficial de su web cuenta que comenzó a ejercer la neurología, su especialidad médica al inicio de su carrera, en una clínica pequeña de Montparnasse (París). Por las tardes ejercía de médico de familia, y fue entonces cuando una de sus consultas le cambiaría la vida. “Uno de mis pacientes era obeso, jovial, cultivado”, relata en su biografía. “Un día me preguntó cómo podía perder peso. Le dije que no sabía nada de nutrición”.

Ante la insistencia del paciente, y su deseo de no renunciar a la carne, Dukan le prescribió un régimen basado “en el consumo de carne lo menos grasa posible y mucha agua”. El paciente, según su testimonio, adelgazó cinco kilos en cinco días. A partir de ese día, dice Dukan, abandonó la neurología y decidió dedicarse a la nutrición. Con diferentes pacientes de su consulta, a lo largo de 20 años, fue haciendo pruebas hasta elaborar un método que [ha convencido a millones de personas en todo el mundo](#).

Su primer intento de divulgar sus teorías sobre el adelgazamiento fueron sus libros *La cellulite en question* (1970) y *Adelgazar: el arma absoluta* (1979), pero fue *No consigo adelgazar*, publicado en 2000, el que le dio notoriedad. En apenas tres años el libro se convirtió en un auténtico *best seller*, que hoy lleva más de 13 millones de ejemplares vendidos por todo el mundo. En total, ha publicado una veintena de títulos relacionados con la pérdida de peso, que han sido traducidos a 26 idiomas. En 2008 abrió [un servicio de coaching en Internet](#), que en tres años fue utilizado por 250.000 personas. Dukan llegó a proponer una modificación curricular en la enseñanza secundaria en Francia para que los alumnos que demostraran tener un índice de masa corporal adecuado pudieran obtener una bonificación en la prueba de evaluación académica.

Pero a medida que el fenómeno crecía, lo hacían también los problemas para Dukan. En 2010, [Jean-Michel Cohen, médico nutricionista francés](#) y autor, a su vez, de exitosos libros de adelgazamiento, relacionó la dieta Dukan con problemas del corazón y el desarrollo de procesos cancerígenos. Para Cohen, los únicos beneficiados por los tratamientos de Dukan son “la industria del adelgazamiento, médicos, vendedores de pastillas, editores y periodicos” que se subieron “al vagón de esta fantasía”. Sus declaraciones fueron objeto de una demanda por vulneración del derecho al honor y la propia imagen de Dukan, que fue desestimada por el Tribunal Correccional de París en 2011.

La Asociación Británica de Dietistas incluyó el método Dukan en su lista de “cinco dietas de famosos a evitar” en 2010, 2011 y 2013. La Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria alertó sobre los riesgos físicos que entraña la dieta, como la insuficiencia renal y el riesgo cardiovascular. El psiquiatra francés Damien Ringuenet, especialista en trastornos alimentarios del hospital Paul-Brousse de Villejuif, también identificó, después de tratar a varios pacientes que habían seguido la dieta, sus riesgos para la salud mental.

En España, donde el libro ha vendido más de 150.000 ejemplares, el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas consideró, en un informe en 2011, que la dieta del señor Dukan era un fraude. Uno de los autores del documento, Julio Basulto, publicó hace días un [artículo en la revista científica Materia](#) en el que decía: “¿Saben cuántos estudios hay centrados en la eficacia y seguridad de la dieta Dukan? Ninguno (...) ¿Que ha escrito un libro muy vendido? Entonces olvidémonos del método científico para curar enfermedades y miremos qué libro es el más vendido para tratar la hepatitis, o el párkinson, o el cáncer”.

A pesar de todo Dukan sigue en sus trece. En declaraciones a la radio RTL esta semana, asegura que su dieta “ha frenado la progresión del sobrepeso”. Su expulsión del colegio de médicos francés, dice, “es una vieja historia”. Y añade: “No me atacan a mí, atacan a alguien que quiere cambiar algo en Francia, que ha creado un fenómeno social”.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN HOLLANDE Y AGUIRRE?

» **LOS DEFENSORES.** Las cantantes Beyoncé, Mariah Carey o Jennifer López, Carole Middleton —madre de la duquesa de Cambridge— antes de la boda real o Caritina Goyanes. Son muchos los rostros conocidos que parecen haber seguido la dieta Dukan para perder los kilos de más. Incluso Pierre Dukan se ha servido de los famosos que han seguido su dieta para publicitarla. Fue él mismo quien confirmó en televisión que François Hollande había seguido su régimen antes de la campaña electoral que le llevó hasta el Elíseo. Aunque el presidente francés ha vuelto a ganar peso por “el estrés, el de la vida y el del amor”, declaraba recientemente Pierre Dukan. Esperanza Aguirre también se sumó a las pautas alimentarias del polémico médico para perder peso tras la operación a la que fue sometida para que le fuera extirpado un tumor del pecho.

» **LOS DETRACTORES.** Pero no a todos los famosos les gusta que se les relacione con esta dieta como método para recuperar la figura. Así lo quiso dejar claro Penélope Cruz después de ver su nombre varias veces al lado del de Dukan. “Para evitar cualquier malentendido, queremos aclarar una vez más que nuestra representada nunca ha seguido la dieta Dukan. Pedimos, por favor, que se deje de utilizar el nombre y la imagen de nuestra representada para promover la utilización de dicha dieta, ya que ni la ha seguido nunca, ni tiene intención de hacerlo”, decía un comunicado de los representantes de la actriz. La hermana de Gisele Bündchen también negó que la top la hubiese llevado a cabo: “Ella tiene una alimentación muy sana y natural”.

- CLAVE REGISTRO: EP-F-4

ENTREVISTA

El doctor Valentín Fuster se muda a Plaza Sésamo

La marioneta inspirada en el cardiólogo forma parte de un proyecto que él dirige, aplicado en Colombia y España y que se extenderá a Nueva York y Brasil



Valentín Fuster con su marioneta de Barrio Sésamo, el doctor Ruster.

.....

EVA SAIZ Washington 6 FEB 2014 - 19:18 CET

Coco se ha aficionado al gazpacho, la dieta del Monstruo de las galletas solo incluye este alimento una vez a la semana, Enrique y Beto han abandonado su dormitorio para saltar a la comba... El responsable de la revolución que se ha operado entre los miembros de Plaza Sésamo es su nuevo vecino, [el doctor Ruster](#), una marioneta inspirada en [el cardiólogo español Valentín Fuster](#). El médico lidera un proyecto científico, en el que participa la empresa de los Teleñecos, que pretende inculcar los hábitos de vida saludable entre los menores de tres y

cinco años, que ya ha puesto en marca con éxito en Colombia y España y que, en primavera, comenzará a aplicarse en varias escuelas de Nueva York.

El doctor Fuster, responsable de la [unidad de cardiología del hospital neoyorquino Mount Sinai](#), define a su *alter ego* de trapo como “un médico que está comenzando a ejercer una importante influencia en las otras marionetas de Barrio Sésamo [como se conoce el programa en España] y en los niños”. “Después de tantos años trabajando en ciencia, el tener una marioneta que pueda tener efecto en la salud me hace sentir muy orgulloso”, reconoce el cardiólogo a EL PAÍS, en conversación telefónica.

La enfermedad cardiovascular es un problema de conducta y lo que estamos haciendo con los niños es imbuirles a esa edad tan temprana la importancia de la salud”

Fuster comenzó a trabajar con [Sesame Workshop](#), la productora del programa infantil, hace unos seis años en un proyecto científico destinado a atajar los problemas derivados de la obesidad infantil que pone el énfasis en los menores de entre tres y cinco años. “Nuestra conducta como adultos se desarrolla en esos años y depende fundamentalmente del ambiente en que uno vive. La enfermedad cardiovascular es un problema de conducta y lo que estamos haciendo con los niños es imbuirles a esa edad tan temprana la importancia de la salud”, explica Fuster.

En 2010, el número de menores de cinco años con problemas de sobrepeso en todo el mundo alcanzó los 42 millones, de acuerdo con los datos facilitados por el Mount Sinai. “La obesidad infantil es la principal amenaza para la infancia, lleva a problemas de presión arterial alta, a la diabetes, a alteraciones en el colesterol... La amenaza son las consecuencias de esa obesidad”, señala Fuster. El proyecto que él lidera pretende “atacar la conducta del niño para que desarrolle unos hábitos diferentes hacia la salud. Algo a lo que no se le había dado excesiva importancia en esta franja de edad”, indica el médico.

El programa se puso en marcha hace tres años en Bogotá y luego se trasladó a España, gracias a la colaboración de la [Fundación SHE](#). Allí, escuelas, profesores, padres y el Gobierno se han implicado con un proceso que incluye vídeos de Plaza Sésamo, actividades, juegos, tareas para el fin de semana..., controlado por un amplio grupo de especialistas. “Esto es un proyecto científico de gran envergadura, la parte de Plaza Sésamo constituye sólo el 25%. Estamos desarrollando programas muy ambiciosos que incluyen grupos que examinan la estadística, la psicología, la pedagogía, el ejercicio físico, la nutrición...”, explica Fuster.

El doctor Ruster es un médico que está comenzando a ejercer una importante influencia en las otras marionetas de Barrio Sésamo y en los niños”

El proyecto que dirige el doctor español está diseñado a largo plazo y prevé mantener la vigilancia de los menores que participan en él a lo largo de los próximos 15 o 20 años. En esta primera fase se hace hincapié en enseñar a los chavales cómo funciona su cuerpo. “Los niños son mucho más racionales de lo que nos pensamos. Si les enseñas cómo entra la comida por la boca, dónde va, cómo se desarrolla la fuerza muscular... entonces les puedes hablar de obesidad y de ejercicio físico”, señala Fuster.

En Colombia se ha constatado que entre los chicos que participaron en el programa la media con un peso adecuado ha subido del 62% al 75%. “Iniciar el proyecto en ese país fue complicado”, reconoce Fuster. Allí, además del interés por conculcar a los niños la importancia del ejercicio físico y la nutrición, se puso especial énfasis en enseñarles a controlar sus emociones “para enseñarles a decir que no y prevenir que caigan en la droga a una edad temprana”.

El éxito alcanzado en Bogotá, donde han participado 25.000 niños, y en España, con más de 20.000 repartidos en 94 colegios, ha permitido que las escuelas de Nueva York comiencen a aplicar este programa a partir de la primavera. “Yo quise empezar el proyecto en esta ciudad, pero me dijeron que no había tiempo en el currículum para planes de tanta intensidad”, reconoce el cardiólogo.

Fuster comenzó a trabajar con Sesame Workshop hace unos seis años en un proyecto científico destinado a atajar los problemas derivados de la obesidad infantil que pone el énfasis en los menores de entre tres y cinco años

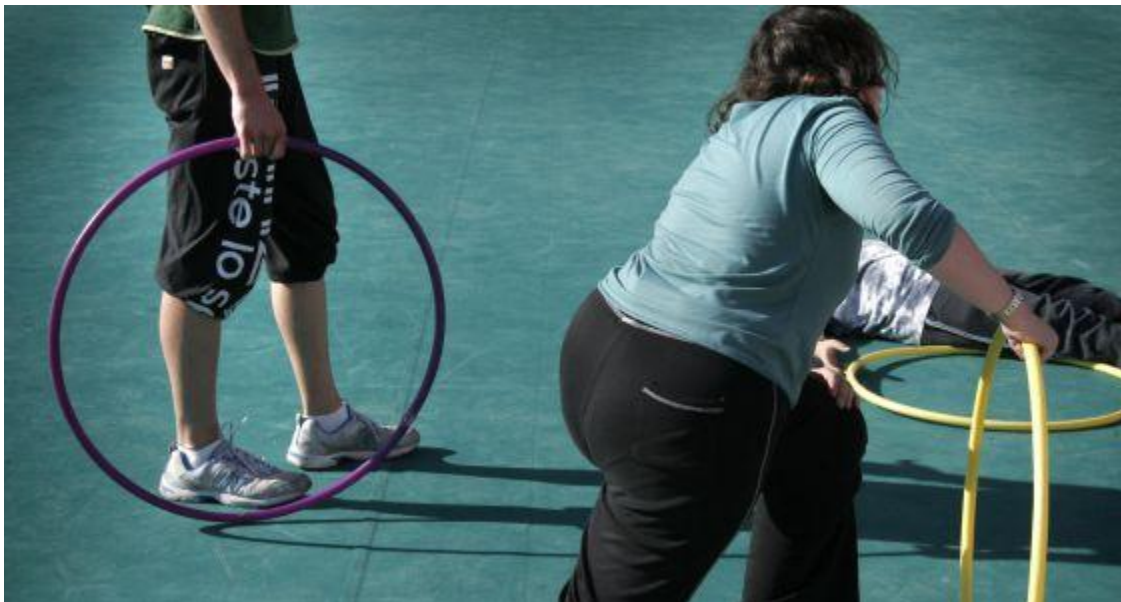
Fuster espera ampliar el proyecto al resto de EE UU y extenderlo por el resto de América Latina. “Tenemos ya en perspectiva una colaboración de envergadura con Brasil”, reconoce. “El interés de los países por participar es muy importante, pero para llevar los programas es necesario que las escuelas, los profesores y los Gobiernos han de estar motivados. Pero además de esa motivación, de esa pasión, es necesario que haya un buen sustrato de profesionales y patronos que den soporte económico”, advierte Fuster que pone a la tarea de la fundación SHE en España como ejemplo de esa tarea de integración.

1. 2.3. INFORMACIONES PUBLICADAS EN MARZO DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EP-M-1

Las 'dietas yoyó' predisponen a la diabetes tipo 2

- *Un estudio abre interrogantes sobre las bondades atribuidas a la hormona irisina, a la que se le asignaba un papel fundamental contra la obesidad por su capacidad de quemar grasa*



MARÍA LILLO Madrid 19 MAR 2014 - 14:40 CET

Los pacientes que recuperan peso después de seguir una dieta yoyó, aquellas muy restrictivas con las que se pierden kilos rápidamente, son más susceptibles a padecer resistencia a la insulina y, a la larga, desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Así lo explican los científicos del [Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y la Nutrición \(CIBERobn\)](#) en un estudio publicado en la revista [Metabolism Clinical and Experimental](#) donde también exponen una relación directamente proporcional entre la irisina y la resistencia a la insulina en las personas que recuperaron el peso inicial. Este hallazgo abre interrogantes sobre las bondades atribuidas a esta hormona, descubierta hace apenas dos años, a la que se le asignaba un papel fundamental contra la obesidad por su capacidad de quemar grasa.

El equipo del CIBERobn, liderado por Ana B. Crujeiras, estudió a 136 pacientes obesos que siguieron una dieta hipocalórica de ocho semanas para bajar de peso. Entre cuatro y seis meses después de acabar el tratamiento, el 50% de las personas habían recuperado los kilos

perdidos y fueron clasificados como insulino-resistentes, "el paso previo a desarrollar diabetes tipo 2", explica Crujeiras. Los investigadores descubrieron además que las personas que habían engordado de nuevo presentaban mayor concentración de irisina en sangre tanto antes como después de la dieta lo que, según Crujeiras, sugiere una "predisposición de estos pacientes a ganar peso después de seguir una dieta".

Estas observaciones contradicen, aparentemente, lo que se había puesto de manifiesto en el primer artículo que describió la actividad de esta hormona. "Se vio que la [irisina se segregaba al hacer deporte y ayudaba a quemar calorías](#)", cuenta Crujeiras. Los investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard que la descubrieron crearon incluso una compañía para desarrollar un fármaco que reprodujera el efecto de la hormona para mejorar el tratamiento de la obesidad. Esta paradoja se puede explicar, según la autora del estudio, mediante dos hipótesis: "o bien esta hormona no actúa como se pensaba (eliminando el exceso de tejido adiposo blanco), o no funciona como debería en pacientes obesos".

¿Juega un efecto protector o no es tan buena como se presentaba? "Los ensayos que se han hecho con pacientes sin obesidad revelan que la hormona se asocia con un menor riesgo a padecer diabetes tipo 2, mientras que en obesos vemos el efecto contrario", aclara la científica. "El campo de la irisina sigue muy abierto. Todavía no se conoce su mecanismo de acción, ni el receptor al que se une. Hay que ver si tiene un patrón diferencial dependiendo de la patología y, en el caso de la obesidad, tenemos que averiguar si hay un bloqueo de la hormona o si el receptor no está funcionando correctamente. Puede que las personas obesas estén secretando más irisina para compensar el efecto perjudicial de la obesidad sobre el metabolismo de la glucosa", sugiere. "La primera vez que se habló de esta hormona se generaron muchas expectativas para encontrar un tratamiento eficaz contra la obesidad. De momento es pronto para tirar por tierra los efectos beneficiosos que se le atribuían. Tenemos que seguir trabajando".

- CLAVE REGISTRO: EP-M-2

SALUD PROTEÍNAS

Una dieta con mucha proteína puede ser tan dañina como el fumar

[EFE ECONOMÍA](#) Washington [4 MAR 2014 - 19:11 CET](#)



El consumo excesivo de proteína no sólo aparece vinculado a un incremento sustancial en la mortalidad por cáncer sino que las personas de edad mediana que comen mucha proteína de origen animal, incluidas carnes, leche y queso, son más susceptibles a una muerte temprana en general, según esta investigación. EFE/Archivo / EFE

Una dieta con mucha carne y quesos puede ser tan dañina como el fumar, pero un consumo moderado de proteínas es saludable después de los 65 años de edad, según un estudio que publica hoy la revista estadounidense Cell Metabolism.

Los investigadores hicieron un seguimiento de la dieta y las condiciones de salud de una amplia muestra de adultos durante dos décadas y encontraron que el consumo continuado y abundante de proteínas animales hace que una persona tenga cuatro veces más probabilidades de morir de cáncer que alguien con una dieta baja en proteínas.

El riesgo de morir de cáncer es comparable al que corre una persona que fuma.

"Existe la noción equivocada de que, porque todos comemos, es fácil y simple entender la nutrición", señala el autor principal del estudio, Valter Longo, profesor de la Escuela de Gerontología y director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, en el suroeste de EEUU.

El consumo excesivo de proteína no sólo aparece vinculado a un incremento sustancial en la mortalidad por cáncer, sino que las personas de mediana edad que comen mucha proteína de origen animal, incluidas carnes, leche y queso, son más susceptibles a una muerte temprana en general, según esta investigación.

De hecho los amantes de la dieta con alto contenido en proteínas fueron un 74 por ciento más propensos a morir dentro del período de estudio que los que consumían menos proteínas y también fueron varias veces más propensos a morir como consecuencia de la diabetes.

El asunto de cuánta proteína debe incluirse en una dieta saludable ha sido controvertido por mucho tiempo, agitado ocasionalmente por la popularidad de las dietas con alto contenido proteico como las de las marcas Paleo y Atkins.

El estudio de la USC encontró que la edad adulta no es una fase monolítica de la vida, ya que la biología cambia a medida que las personas envejecen.

La proteína controla la hormona del crecimiento IGF-I, que ayuda en la etapa de crecimiento del cuerpo, pero se ha vinculado con la propensión al cáncer. Los niveles de IGF-I caen sustancialmente después de los 65 años de edad y eso contribuye a un debilitamiento y pérdida de músculo.

El estudio lleva a la conclusión de que, si bien la ingesta elevada de proteínas puede ser dañina en la mediana edad, una dieta con niveles moderados o altos de proteína después de los 65 años de edad puede hacer que las personas sean menos propensos a las enfermedades.

Un aspecto importante del estudio es que los investigadores determinaron que las proteínas procedentes de plantas, tales como las alubias, no parecen tener los mismos efectos sobre la mortalidad que tienen las de origen animal.

"La mayoría de la gente en Estados Unidos come casi el doble de las proteínas que deberían ingerir y quizá el mejor cambio sería bajar la ingesta diaria de todas las proteínas pero especialmente las de origen animal", señaló Longo.

Las conclusiones de este estudio sustentan las recomendaciones de varias agencias de salud según las cuales un consumo saludable es de unos 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal cada día en la edad mediana.

Por ejemplo, una persona que pesa 59 kilogramos debería consumir cada día entre 45 y 50 gramos de proteína por día con una preferencia por las proteínas de origen vegetal, como las legumbres.

Los investigadores califican como dieta con alto contenido de proteínas una en la cual al menos el 20 por ciento de las calorías procedan de proteínas, incluidas las proteínas de origen vegetal o animal.

Una dieta moderada incluye del 10 al 19 por ciento de calorías procedentes de proteína, y una dieta baja es la que incluye menos del 10 por ciento de proteína.

- CLAVE REGISTRO: EP-M-3

Científicos vinculan el cáncer de ovarios con la obesidad

Combatir esta enfermedad y el sobrepeso es una tarea importante para mejorar la salud de las mujeres de estadounidenses

[CAROLINA GARCÍA](#) Washington [13 MAR 2014 - 16:04 CET](#)



Mujeres en EE UU realizan ejercicio para combatir el sobrepeso. / ASSOCIATED PRESS

El antecedente familiar, la edad y ciertos factores reproductivos y genéticos pueden suponer un riesgo para padecer cáncer de ovario. A estos factores ahora se le puede sumar el sobrepeso y la obesidad, según concluye [un último estudio del Fondo Mundial de Investigación del Cáncer \(WCRF, siglas en inglés\)](#). “Hemos encontrado que la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Hay otros factores, por supuesto, también implicados en el desarrollo de este tumor maligno, por lo que si una mujer tiene sobrepeso o es obesa no significa que con seguridad vaya a desarrollar la enfermedad, sólo que aumenta su riesgo”, explica Elisa Bandera, una de las investigadoras del estudio y médico del [Rutgers Cancer Institute de Nueva Jersey](#), vía correo electrónico.

Hasta ahora los científicos habían relacionado la obesidad o el exceso de peso con tumores malignos como el de útero, mama (en mujeres posmenopáusicas) o colon, pero ahora los expertos de esa organización han asociado también el de ovarios, tras evaluar 128 estudios realizados sobre esta enfermedad.

El cáncer de ovarios se desarrolla sobre todo en mujeres mayores de 50 años y alrededor de 1 de cada 7 mujeres desarrolla esta enfermedad a nivel mundial. Es el tercer cáncer más frecuente, pero mueren más mujeres de cáncer de ovarios que de cualquier otro que afecte a su aparato reproductor. En Estados Unidos, [la Sociedad Americana de Cáncer](#) estima que en 2014 se diagnosticarán unos 21.980 nuevos casos de cáncer de ovarios y unas 14.270 mujeres morirán por su causa.

“La detección precoz de este tipo de cáncer es difícil, porque sus síntomas son vagos y las pruebas de screening no son lo suficientemente buenas, lo que lleva a que se detecten en estadios tardíos de la enfermedad, con mal pronóstico. De ahí la importancia de hallar nuevos factores que ayuden a prevenirlo”, [continúa Bandera](#).

“Ha habido muchos estudios que han intentado analizar la vinculación entre obesidad y cáncer de ovarios, pero debido a que este tipo de tumor maligno era una enfermedad rara, tan solo ahora hemos contado con un número suficiente de casos para valorar la relación de forma apropiada”, prosigue la experta.

“No estamos sorprendidos por los resultados”, añade, “ya que se sabía que existía la relación obesidad y sobrepeso con otros tipos de cáncer, como el cáncer de mama en mujeres posmenopáusicas y endometrial. Mantener un peso adecuado a través de una dieta sana y actividad física regular es una forma bastante segura de conseguir una vida sana, ya que la obesidad además está relacionada con otras enfermedades crónicas, no solo con el cáncer”, agrega Bandera.

En los últimos meses, la autoridades de EE UU han incrementado sus esfuerzos para luchar contra la obesidad y el sobrepeso en el país, llegando a admitir que es un problema grave de salud pública. “La epidemia de la obesidad es una realidad en la nación, con mayor gravedad en ciertos subgrupos, como entre los hispanos y los afroamericanos. Aunque cada vez más gente está informada de las consecuencias de la obesidad en la salud, aún se necesitan hacer cambios en el entorno en la comunidad para que se pueda reducir su prevalencia sustancialmente”, concluye Bandera.

En EE UU, la obesidad se diagnostica cuando el índice de masa corporal es de 30 o superior, según los investigadores. Entre las mujeres, la prevalencia de obesidad es de un 39,5%.

“Cuando una mujer no está en su rango de peso, yo le recomiendo que escriba en un papel lo que come durante varios días y luego verifique dónde podría hacer unos cambios”, explica Alicia Bender, directora asociada de [Programas de Nutrición del American Institute for Cancer Research](#), vía correo electrónico. “Por ejemplo, sustituir bebidas calóricas por aquellas que no contengan azúcar, comer menos alimentos dulces, pasteles u otros que contienen niveles elevados de grasas y azúcar; comer porciones más pequeñas, plantearse objetivos pequeños es buen comienzo”, añade la experta.

Según explica, las raciones deben contener dos tercios de verduras, cereales, legumbres y frutas y un tercio de carne, pescado, pollo o productos lácteos. “Para empezar a ser activo, lo mejor es añadir unos minutos de andar u otra actividad durante varios días, e ir aumentando el tiempo cada semana. Para perder peso, el objetivo es caminar unos 12.000 pasos (unos 9,6 km) diarios o unos 60 minutos de actividad física moderada”, mantiene Bender.

“Según estudios federales, sabemos que muy pocos estadounidenses siguen las recomendaciones anteriormente expuestas, por lo que tenemos que mejorar en este aspecto. Entre las razones que se aducen para comer de una forma poco saludable están que los alimentos ricos en sal, azúcar y grasa se pueden encontrar en cualquier lugar, y suelen ser más baratos”, continúa la experta.

También, añade, los estadounidenses están acostumbrados a comer grandes porciones y se alimentan mucho fuera de casa, entre otras razones, según la experta. “En el caso particular de las mujeres, además, están sometidas a un alto grado de estrés, cuidando a los niños, realizando sus trabajos y otras muchas responsabilidades que dificultan que hagan buenas elecciones a la hora de comer”, informa Bender.

Los médicos y profesionales sanitarios deben encontrar el tiempo para hablar de cómo comer más saludable, según la experta. “Y más cuando algunos estudios muestran que cuando los profesionales mandan el mensaje de comer más sano y hacer ejercicio influyen positivamente en las acciones de los pacientes. También es verdad que muchos ahora derivan a sus pacientes a nutricionistas para que estos consigan un tratamiento más individualizado”, prosigue Bender.

“Y, sobre todo, no olvidar que la obesidad ahora está relacionada con ocho tipos de cáncer. Los médicos, los proveedores de salud, los líderes de salud pública e, incluso, los políticos deben encontrar las estrategias más efectivas para llegar a las soluciones”, concluye Bender. Esto incluye, entre otros, entender las estrategias de comportamiento y actuaciones de cada individuo; haciendo posibles los cambios en nuestra manera de comer y adaptando el entorno para fomentar la actividad física y así erradicar la epidemia de la obesidad.

1.2.4. INFORMACIONES PUBLICADAS EN ABRIL DE 2014

- CLAVE REGISTRO: EP-A-1

Ortorexia: enfermarse por comer demasiado sano

Este trastorno alimenticio afecta al 28% de la población en los países desarrollados y lleva a una angustia perpetua por comer sano.

SALOMÉ GARCÍA- 07 DE ABRIL DE 2014 07:30 H.



Un brócoli solitario y sin aliño, una 'delicatessen' para los ortoréxicos.

Foto: Cordon Press

Te entra hambre a media mañana. Vas a la máquina del café y, de paso, sacas un bollo de chocolate. De pronto alguien clama con voz de profeta: “¡No le pongas azúcar! Es malísimo por la glicación” (un proceso químico debido al exceso de azúcar que lleva al envejecimiento prematuro). “¿Sacarina?” “¡Peor aún! ¡Es veneno! Y el bollo ese es masa industrial, lleno de aditivos artificiales y químicos cancerígenos”. Acto seguido le hinca el diente a una manzana de agricultura ecológica y se va tan campante, convencido de ser el último baluarte de una dieta saludable. Aunque, tal vez, sea un caso de **persona ortoréxica**. “A veces, entre el esfuerzo por comer sano y la obsesión por los alimentos dista solo un paso. Desde el punto de vista médico hablamos de **un tipo de trastorno obsesivo que lleva al extremo la idea de una alimentación sana**. La persona que padece ortorexia desarrolla un **control exhaustivo y cada vez más estricto de los componentes de los alimentos**, procura **ingerir solo comida orgánica, vegetal, no tratada con fertilizantes, sin conservantes, ni grasas saturadas**”, señala Rubén Bravo, especialista en Nutrición del [Instituto Médico Europeo de la Obesidad](#) (IMEO). Un apostolado

en pro de la alimentación inmaculada que, en muchas ocasiones, hacen extensivo a quienes les rodean, escandalizándose de 'delitos' alimenticios como las patatas fritas, las salchichas o los refrescos azucarados.

En una sociedad que cada vez come más y peor es difícil detectar cuándo alguien ha tomado responsablemente las riendas de su nutrición y cuándo se le está yendo de las manos. La Organización Mundial de la Salud cifra que **la ortorexia afecta a un 28% de la población de los países desarrollados** y que su prevalencia podría ir en aumento en los próximos años. **Se empieza por huir de lo artificial, por contar calorías y por huir de lo transgénico y se acaba por caer en lo patológico.** “Las alarmas se deben disparar cuando alguien dedica más de tres horas a organizar su menú, cuando busca cualquier excusa para no comer fuera hasta el punto de minimizar sus relaciones sociales e, incluso, cuando cuenta cuántas veces mastica cada bocado”, explica Bravo. La ortorexia **afecta principalmente a mujeres, adolescentes y deportistas**, sobre todo, quienes practican fisioculturismo. “Estos pacientes suelen presentar un **déficit de grasa, hipotensión y problemas cardiovasculares**. Desde el punto de vista psicológico, alternan estados de euforia con otros de ansiedad. **Y experimentan una falsa autoestima**, basada en un sentimiento de superioridad basado en la idea de que su modo de vida es mejor que el del resto”.

El siguiente paso es demonizar ciertos alimentos. Empieza la **cruzada contra las carnes rojas, los azúcares simples, los lácteos con lactosa o las grasas saturadas**. O, más recientemente, el gluten. “Si no se es celíaco o intolerante no hay por qué eliminarlo de la dieta. El gluten es una de las principales proteínas del trigo. Aporta vitaminas del grupo B y minerales como el hierro, calcio o zinc, entre otros nutrientes, por lo que no hay motivo alguno para eliminarlo de una dieta equilibrada”, apunta la doctora Cristina Bouza, médico especialista en Nutrición en la [Clínica Instimed](#). **“No tiene ninguna base científica proscribir ningún alimento. Siempre habrá unos más saludables que otros**, unos que sean de ración diaria y otros que sean un ‘extra’ o, incluso, o un ‘muy extra’”. Cuando detectas ideas radicales con respecto a la comida sabes que estás ante un paciente inestable psicológicamente”, puntualiza la doctora Mar Mira, co-directora de la [Clínica Mira + Cueto](#).



Alicia Silverstone, toda una 'gurú' del vegetarianismo, desveló en su blog que a su hijo le daba de comer al estilo polluelo: primero mastica ella la comida y después se la pasa boca a boca al crío.

Foto: Getty

Ocurre que hay quienes llegan a la consulta del nutricionista, con ganas de adelgazar o de someterse a una dieta détox, pero con una larga lista de alimentos que supuestamente son 'veneno' para ellas. "Son los que se saben al dedillo la composición de los alimentos y tienen su criterio propio acerca de lo que deben o no comer. Nuestra misión como médicos es aconsejar y recomendar aquellos alimentos que les ayuden a bajar peso de una manera sana y beneficiosa para su salud", apunta la doctora Cristina Bouza, médico especialista en Nutrición en la [Clínica Instimed](#). Sin embargo, cuando alguien está convencido de que un alimento es tóxico para su organismo puede tener reacciones somáticas indeseadas. **"Cuando nos autoconvencemos de que algo nos sienta mal, al final, acaba haciéndolo"**. El cerebro interpreta esa angustia como que ciertamente se ha ingerido algo pernicioso, fantasea con los posibles efectos adversos de esos contaminantes en el organismo y, lo más probable, es que la digestión se complique o incluso se produzcan episodios parecidos a una alergia.

En esa búsqueda angustiada por ingerir todos y cada uno de los nutrientes recomendados es frecuente echar mano de los **suplementos nutricionales**. A veces, en exceso. "El consumo excesivo de suplementos de proteínas a largo plazo puede contribuir a la desmineralización ósea, la osteoporosis y la sobrecarga renal. El exceso de vitamina D provoca niveles de calcio en sangre anormalmente altos que pueden dañar gravemente los huesos, el tejido blando y los riñones. Abusar de la vitamina A y el betacaroteno, frecuente en verano para lograr un bronceado más duradero, puede tener efectos tóxicos a largo plazo en los órganos que los metabolizan: ojos, hueso e hígado", alerta Bravo.

La obsesión por sumar y restar calorías lleva a conductas peligrosas para la salud. Una ramificación de la ortorexia es la **alcohorexia** (o drunkorexia, en inglés). **"Es compensar el exceso de calorías consumidas con el alcohol reduciendo la ingesta calórica del resto de comidas**. Este desorden lo sufren, sobre todo, **mujeres jóvenes, entre 15 y 30 años**", advierte Bravo. "Es un trastorno alimenticio grave que muchas veces termina en un doble deterioro del organismo provocado por la suma del alcoholismo y la desnutrición. **Suele ir acompañado de bulimia y las consecuencias son pérdida de concentración, anemia, daño en órganos vitales y un alto riesgo de muerte**". Esta moda por matarse de hambre para lanzarse en plancha a hacer botellón no es solo una locura de colegios mayores americanos. Ya se da en España. "En el IMEO atendemos en consulta **un 8% más de pacientes debido a este desorden**", asegura Bravo. Ante la más mínima evidencia los expertos recomiendan un abordaje multidisciplinar con psicoterapia, control nutricional, terapia por biorresonancia para equilibrar el funcionamiento emocional y pauta farmacológica con antidepresivos, ansiolíticos o anoréxicos. Para el resto: **dieta mediterránea y disfrutar de la vida sin obsesionarse por una caloría de más**.

- **CLAVE REGISTRO: EP-A-2**

ESTILO DE VIDA

¿Nos conviene almorzar fuerte?



La hora de comer es uno de los momentos en los que las diferencias culturales son más notables

[**THIAGO FERRER MORINI**](#) [17 ABR 2014 - 09:30 CET](#)**111**

En un restaurante al pie de un importante edificio de oficinas de Madrid, los camareros aprestan el local para recibir a los primeros clientes del día. Es la una de la tarde, y en muchos países del mundo el local estaría lleno a esta hora. Detrás de la barra, José comenta las diferencias entre los comensales extranjeros y españoles. “Los del norte de Europa y muchos latinoamericanos no hacen tertulia: llegan a primera hora, picotean, comen un segundo plato, se levantan y se van”, afirma. “Los asiáticos también terminan enseguida y ni siquiera piden postre. Y los españoles comen, toman postre, copa, café, puro, y hay que echarles de la mesa”, termina entre risas.

La hora de comer es uno de los momentos en los que las diferencias culturales son más notables. Mientras que en algunos países un bocadillo de queso y un zumo de naranja son un almuerzo más que razonable, en otros el comensal no se levanta de la mesa hasta terminar con dos platos, postre, y una copa de vino. ¿Por qué? ¿Cuál es la opción adecuada desde un punto de vista nutricional?

Los [estudios científicos que se han llevado a cabo](#) sobre el tema sugieren que comer mucho al mediodía hace que cometamos más errores durante la tarde. “Si almorzamos fuerte, tenemos que digerir, y eso te quita concentración”, señala Gertjan van Dijk, profesor de Neurobiología de la Universidad de Groninga (Países Bajos). “Además, con el alargamiento de las jornadas laborales, cenamos más tarde, lo que hace que haya gente que tenga dificultades para dormir”.

Hemos heredado los horarios de nuestros antepasados campesinos, pero nuestros comportamientos vienen de mucho antes

Hemos heredado los horarios de nuestras comidas de nuestros antepasados campesinos, pero los comportamientos a la hora de almorzar vienen de mucho antes. “Los genes nos siguen

diciendo que comamos cuándo podamos y todo lo que podamos”, indica Van Dijk. “Y eso era una opción ideal cuando nuestros antepasados humanoides se pasaban el tiempo buscando comida y no sabían si iban a encontrarla. Pero la sociedad de hoy es totalmente distinta. El ejercicio físico que hacemos a diario es mucho menor que hace siglos, y las necesidades energéticas también se han reducido”.

Pero, ojo: comer poco tampoco es la solución. “El reparto calórico ideal son cinco comidas”, señala José Manuel Ávila, director general de la [Fundación Española de la Nutrición](#). “Las dos primeras deben representar el 35% de la ingesta de energía que usaremos durante el día. La comida, otro 35%, y la merienda y la cena el resto”. Para Ávila, estas cifras se refieren solo al consumo de energía: los hidratos de carbono, grasas y proteínas que nuestro cuerpo necesita a diario. “Los micronutrientes, es decir, las vitaminas y los minerales, no necesitan ser consumidos a diario; basta con tomar las cantidades adecuadas regularmente”, matiza.

El problema es que, muchas veces nos saltamos comidas y tendemos a compensarlo en las siguientes. “Las personas que no desayunan o desayunan poco, además de no rendir bien durante la mañana, luego a la hora de comer, devoran”, señala Ávila.

Cada vez consumimos más proteínas y grasas y menos hidratos de carbono”

José Manuel Ávila, director general de la Federación Española de la Nutrición

Tan importante como saber cuánto comer es saber el qué. Según explica Ávila, “lo ideal es que la energía que consumamos cada día provenga en un 55% de hidratos de carbono complejos, como los que están en los cereales y en las legumbres”. Pero la mayoría de platos que almorzamos no están basados en ese criterio. “Cada vez consumimos más proteínas y grasas y menos hidratos de carbono”, enumera. “Hemos cambiado el tamaño de los ingredientes, y no los ligamos de la misma manera. Antaño hacíamos guisos, y hoy arreglamos los platos alrededor de la carne, que es una fuente de proteína y grasas”.

Aunque cambiar hábitos arraigados es difícil, no es imposible. “En Holanda, hasta hace alrededor de 30 años, almorzábamos fuerte al mediodía”, apunta Van Dijk. “Pero, conforme fue reduciéndose la jornada laboral y disminuyendo la carga de trabajo, preferimos comer más ligero. Eso nos permite salir más temprano”.

- CLAVE REGISTRO: EP-A-3

[VIDA & ARTES »](#)

Sin gluten no quiere decir más sano

Cada vez son más los consumidores que deciden, sin diagnóstico médico, dejar de comer algunos nutrientes. Los alimentos para celíacos o con reclamos saludables son más caros

[RAQUEL VIDALES 11 ABR 2014 - 20:58 CET115](#)



Los productos libres de gluten avanzan en los supermercados. / CORDON PRESS

La vida sin gluten no es barata. La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) calcula que este año las familias con al menos un miembro que padezca intolerancia a esta proteína (presente en cereales) [gastarán una media de 1.586,40 euros más](#) que los hogares en los que no haya ninguno. Pese a este sobrecoste, cada vez son más las personas que compran productos con el sello Sin gluten por defecto, aunque no sufran intolerancia. Es una tendencia —avivada por actrices, cantantes y otras celebridades— que ha eclosionado en los últimos dos años: dieta sin gluten para adelgazar, para sentirse más ligero o más sano.

“Existe un número creciente de consumidores que no tienen un diagnóstico de intolerancia a los alimentos, pero consideran que su salud general mejora con la omisión de determinados ingredientes alimentarios como el gluten”, afirma un [sondeo de la consultora británica Letherhead Food](#) realizado en varios países europeos, entre ellos España. Y en EE UU, una encuesta publicada el año pasado por el grupo de estudios de mercado NPD concluía que [el 30% de los adultos de ese país](#) han dejado o intentan dejar de comer alimentos con gluten. Un porcentaje que contrasta con la tasa real de celíacos, que ronda el 1%.

Lo extraño es que esta creencia no tiene fundamento científico. “El gluten no engorda. Y evitarlo no solo no ayuda a adelgazar ni es más saludable si no se padece intolerancia, sino que

además puede provocar carencias nutricionales en el organismo”, advierte la doctora Irene Bretón, miembro del área de nutrición de la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#) (SEEN). “No tiene ningún sentido retirarlo de la dieta por defecto. No aporta ningún beneficio y además no es fácil ni barato comer sin gluten, como bien sabe un celiaco de verdad. Y hay que compensar con otros alimentos las carencias que implica retirar ciertos productos, como la falta de fibra”, añade.

¿Por qué entonces el gluten se ha convertido, sin merecerlo, en el nuevo demonio de la alimentación? “Son modas. Ha pasado siempre con las dietas de adelgazamiento. Como el tratamiento del sobrepeso es muy difícil, cualquier idea nueva que prometa hacerlo más fácil se cuela rápidamente. Hay personas que llevan años a dieta y se agarran a cualquier método alternativo que aparezca”, sostiene Bretón. “Lo cierto es que quienes afirman haber perdido peso por no comer gluten o cualquier otro alimento no adelgazan en realidad por este motivo, sino porque suelen hacer una dieta diferente a la que hacen habitualmente, con menos calorías, y por eso adelgazan. La obesidad no tiene que ver con la intolerancia alimentaria”, asegura.

Los médicos insisten en que no se deben improvisar dietas, sino acudir a un especialista acreditado. Pero la leyenda de que el gluten puede ser malo para cualquier persona ya ha calado y basta con darse una vuelta por el supermercado para comprobar su avance: los productos libres de gluten ya no se agrupaban en zonas específicas o tiendas especializadas, sino que se mezclan en las estanterías con el resto de las ofertas. “El avance responde, por un lado, a una necesidad real de la población celiaca, que siempre ha reclamado más oferta y más información en las etiquetas. Pero también a una nueva demanda de personas que no son celiacas pero que prefieren comer sin gluten. Ahí hay un nicho que la industria está explotando”, explica José Enrique Carreres, jefe del departamento de nuevos productos del centro tecnológico [Ainia](#).

“En los últimos cinco años, según los estudios de mercado que manejamos, se ha duplicado el número de lanzamientos de productos sin gluten en todo el mundo. De los 9.000 que se registraron en 2009 hemos pasado a 18.700 en 2013. La tendencia es creciente, pues el mayor empuje se observa en el último año: de 12.000 en 2012 a los 18.700 de 2013”, apunta Carreres. La curva de crecimiento en España es aún más pronunciada. “De 280 lanzamientos que se hicieron en 2009 hemos pasado a 1.500 en 2013. Cinco veces más”, observa. El etiquetado sin gluten no es obligatorio, sino que aporta un valor añadido, por eso los alimentos que llevan ese sello suelen ser más caros. “Elaborar un pan sin gluten apetecible requiere una tecnología que no es barata. Y tampoco lo es acreditar que no ha habido contaminación con gluten en ninguna de las fases del procesado de cualquier alimento. Por eso estos productos suelen ser más caros”, aclara Carreres.

El proceso de demonización del gluten ha avanzado en paralelo a otro fenómeno muy relacionado: la fiebre de los *test* de intolerancia alimentaria. Son pruebas que detectan, supuestamente, qué alimentos no son bien digeridos por una persona y, también supuestamente, pueden causar síntomas como obesidad, dolores de cabeza, ansiedad, problemas respiratorios, fatiga y hasta depresión. Las hay que analizan la sangre, otras el ADN y otras funcionan por biorresonancia. Su precio va de 100 a 300 euros y se ofrecen en clínicas de estética, centros de adelgazamiento, parafarmacias y, sobre todo, en páginas web.

Pero esta creencia tampoco tiene ningún fundamento. “No hay evidencia científica que demuestre una relación causal entre la intolerancia a un alimento y cuadros clínicos como la obesidad o las cefaleas. Ni siquiera podemos afirmar que estas pruebas de intolerancias sean útiles. Los únicos diagnósticos científicos que podemos hacer con los conocimientos actuales son la intolerancia a la lactosa y al gluten. Los demás son hipotéticos”, afirma Belén de la Hoz,

presidenta del comité de alergia a los alimentos de la [Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica](#) (SEAIC).

En España, según la SEAIC, la intolerancia a la lactosa afecta aproximadamente al 10% de la población, mientras que la intolerancia al gluten la sufre el 1%. Los alergólogos recuerdan que no hay que confundir alergia con intolerancia. “La alergia provoca una clara reacción inmediata del sistema inmunológico, y para este problema existen unas pruebas diagnósticas científicamente demostradas. Mientras que la intolerancia provoca síntomas tardíos relacionados exclusivamente con el proceso digestivo, sin participación del sistema inmunológico”, explica la alergóloga. “Sabemos que hay personas que no metabolizan bien determinados alimentos, pero no hay pruebas fiables para determinar el daño que este problema puede producirles. No tiene sentido, por tanto, relacionar un dolor de cabeza con una intolerancia”, añade.

El dictamen médico es nuevamente claro, pero en este caso tampoco ha podido impedir que cada vez haya más personas que deciden eliminar alimentos de su dieta tras someterse a un test de intolerancia alimentaria. Este tipo de pruebas ha alcanzado tal popularidad, que hasta se encuentran ofertas con grandes descuentos en portales de compras colectivas. Y se pueden hacer incluso en casa, como si fuera un *test* de embarazo.

Los nutricionistas advierten de déficits nutricionales por estas dietas

“Nosotros nos limitamos a comercializar una prueba que permite averiguar qué alimentos pueden sentarnos mal. No diagnosticamos enfermedades ni garantizamos que un determinado síntoma vaya a desaparecer si se eliminan de la dieta esos alimentos, aunque tenemos estudios que avalan que hacerlo puede ayudar a combatir esos síntomas. Siempre recomendamos acudir a un médico para que sea él quien determine la dieta más adecuada a ese diagnóstico”, explica Francesc Cruz, director técnico comercial de Novotest, el laboratorio que comercializa en España una máquina llamada Food Detective, que permite realizar la prueba en casa en solo 40 minutos. En su web ofrecen testimonios de personas, supuestamente reales, que aseguran haber adelgazado o eliminado diversas dolencias evitando los alimentos que la máquina detectó como perniciosos.

Tanto esta máquina como la mayoría de los análisis que se ofrecen en el mercado (Alcat y Elma son los más conocidos) se anuncian apoyados en estudios supuestamente científicos que demuestran su fiabilidad, aunque lo cierto es que la comunidad científica, empezando por la SEAIC, afirma lo contrario. “En los individuos alérgicos a un alimento se encuentran en la sangre niveles elevados de anticuerpos de clase IgE específicos frente a ese alimento. La determinación de estos anticuerpos solo es útil en este tipo de enfermedades alérgicas, y en la actualidad no tiene ningún valor en el diagnóstico de otras enfermedades como migraña, obesidad, etcétera, que son cuadros clínicos que en ocasiones se han relacionado con los alimentos, aunque no se ha podido demostrar de forma fehaciente —mediante provocaciones orales doble-ciego controladas con placebo— una relación de causalidad”, explica la SEAIC en un informe que rechaza la validez de los test de intolerancia alimentaria.

El sector ha duplicado en cuatro años el lanzamiento de productos

“El problema es que la mayoría de los ciudadanos no están capacitados para distinguir cuándo un estudio tiene realmente una referencia científica o no. Y muchas veces la información que les llega más fácilmente no es la que se apoya en fuentes científicas, sino la que hace más ruido en los medios”, advierte Carmen Peláez, científica del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

“La información relacionada con la salud y la alimentación vende mucho en los medios porque afecta directamente a la vida cotidiana. Por eso es tan fácil difundir bulos en estos ámbitos, sacar una información de contexto y sobreinterpretar los riesgos reales que sí pueden tener, por ejemplo, el gluten y la lactosa para las personas intolerantes”, sostiene Peláez, que opina que estamos en un momento propicio para la confusión. “Siempre ha habido bulos relacionados con la alimentación, muchos refranes y creencias populares basados en nada. La diferencia es que ahora cualquier mentira se difunde más deprisa y con más fuerza por medio de Internet, y se convierte en verdad enseguida”, comenta.

“Toda la información relacionada con la comida se propaga a gran velocidad porque es un tema muy sensible. Si envías un correo electrónico diciendo que te has encontrado una rata en tu hamburguesa, posiblemente en pocas horas lo veas publicado en alguna página web. Así se explica que leyendas sin ninguna base científica, como la de que el gluten es veneno, se extiendan tan deprisa”, coincide el bioquímico José Miguel Mulet, que ha tratado el asunto de los bulos sobre alimentación en su libro *Comer sin miedo*.

También se produce el efecto contrario. “Cada cierto tiempo aparecen bulos sobre alimentos supuestamente milagrosos que durante un tiempo arrasan en el mercado y luego desaparecen. Por ejemplo, ¿quién se acuerda ya de las bayas de Goji? Posiblemente solo el que se forró con ellas”, dice Mulet. El bioquímico ha rastreado en su libro el origen de algunas de estas leyendas, entre ellas la de las bayas de Goji, y concluye que en la mayoría de los casos hay un interés económico en su difusión. “La industria, como es natural, quiere vender y ganar dinero. Y en cuanto aparece algo nuevo que puede dar dinero, lo explota y ayuda ella misma a difundir sus beneficios, sean reales o no. Durante un tiempo todo era *light*, pero como ahora eso ya no vende tanto hemos pasado a la moda de lo natural, lo sano y lo *sin*”.

Los ‘dietoadictos’

La psicóloga Ana Isabel Gutiérrez Salegui lleva más de dos décadas atendiendo en su consulta a personas con trastornos de la conducta alimentaria. Y en este tiempo ha tenido que desmentir a sus pacientes cientos de ideas irracionales y leyendas sobre la comida, entre ellas la de que el gluten ayuda a adelgazar. “No solo eso. También doy clase a enfermeras en la Escuela de Ciencias de la Salud, y hasta a ellas les tengo que rebatir creencias sin ninguna base médica. Como que el agua ayuda a combatir la celulitis”, afirma. “Es una lucha constante”.

Fruto de esta batalla contra la irracionalidad es un libro que acaba de publicar, *Consume y calla*, que recoge ejemplos de cómo la propia industria, a través de un lenguaje publicitario endiablado, aviva de manera deliberada las leyendas que le convienen. “La mercadotecnia utiliza muchas veces un lenguaje pseudocientífico, que un ciudadano medio no suele comprender, para dar a entender que un producto tiene unas propiedades que en realidad no tiene. Lactobacilus, bifidus, sirtuinas, nucleóticos... El problema no es lo que se dice directamente en la etiqueta, sino lo que se insinúa”, advierte.

“Hay una preocupación brutal por la salud y la imagen. Y hay gente capaz de pagar cualquier cosa por ello. La industria lo sabe y vende ese mensaje: si comes esto, estarás más sano o más guapo”, comenta. “Y si la moda ahora es pensar que el gluten engorda, pues la industria venderá productos con el sello Sin gluten hasta el ridículo. He llegado a ver paquetes de arena de juegos para niños con esa advertencia”.

Gutiérrez Salegui subraya que esta sobreinformación, paradójicamente, genera a veces más confusión. “¿Sabe todo el mundo que la palabra vegetal no significa que sea más sano? Por ejemplo, muchos aceites vegetales son de palma o de coco, que son malos para la salud porque tienen una gran proporción de grasas saturadas. ¿Y quién sabe lo que quiere decir la

expresión sin azúcares añadidos? ¿Que no tiene nada de azúcar? ¿Que engorda menos? ¿Que es más sano?”, se pregunta. Y esta confusión, advierte, puede tener consecuencias peligrosas para la salud. “Si supongo que significa que no tiene azúcar y soy diabético, puede causarme un problema”, dice. En su libro destaca un dato alarmante: la autoridad de control de alimentos y medicamentos de EE UU recibió entre 2007 y 2012 más de 6.000 notificaciones de reacciones adversas vinculadas con suplementos alimenticios, incluyendo vitaminas y hierbas.

Los problemas pueden agravarse cuando se trata de personas obsesionadas con la dieta. “Cada vez hay más gente con trastornos alimentarios. Nosotros ya empezamos a hablar, aunque aún no está tipificado clínicamente, de los *dietoadictos*: gente que ha perdido la capacidad de comer con normalidad y se agarra a cualquier dieta milagro nueva que se ponga de moda, como la de comer sin gluten. Esto, aparte de provocar graves carencias nutricionales, puede destrozar para siempre el metabolismo y provocar el *efecto yoyó* [recuperación del peso perdido tras una dieta]”, sostiene la psicóloga.

1.2.5. INFORMACIONES PUBLICADAS EN MAYO DE 2014

- **CLAVE REGISTRO: EP-MY-1**

SOCIEDAD

El aceite de oliva reduce en más de un 30% el riesgo de fibrilación auricular

Científicos del Ciberobn demuestran los beneficios de la dieta mediterránea

El hallazgo se enmarca en el estudio Predimed, el principal ensayo clínico dietético de España

MARÍA LILLO Madrid [2 MAY 2014 - 17:07 CET1](#)



Chorro de aceite de oliva cayendo hacia abajo. / GETTY

Pocos meses después de anunciar que [el riesgo de sufrir problemas circulatorios en las extremidades se reduce hasta en un 66% con el consumo de aceite de oliva virgen](#), los investigadores de [Predimed](#), integrados en el Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y la Nutrición ([Ciberobn](#)), han hecho un nuevo hallazgo: este mismo producto, uno de los componentes esenciales en la dieta mediterránea, disminuye en más del 30% el peligro de sufrir fibrilación auricular. Un tipo de arritmia que afecta a una de cada cuatro personas.

Actualmente, no existen intervenciones eficaces para la prevención primaria de esta enfermedad, considerada una de las epidemias cardiovasculares crecientes en el siglo XXI y una de las principales causas de morbilidad. "Estos descubrimientos [publicados en [Circulation](#)] suponen un antes y un después en campo de la nutrición", opina Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y máximo responsable del estudio. "Había muchos ensayos aleatorizados de fármacos contra enfermedades cardiovasculares —primera causa de muerte en España—, pero no con dieta y que hubieran tenido resultados exitosos".

A diferencia de otros estudios, realizados con "200 o 300 pacientes", este contaba con una muestra de 6.705 participantes repartidos al azar en tres grupos. "Los dos primeros llevaban una [dieta mediterránea](#) suplementada bien con aceite de oliva virgen extra o bien con frutos secos, especialmente nueces por su alto contenido en ácido α -linolénico, precursor vegetal de los omega-3. Y el tercero, el control, seguía las recomendaciones de la [American Heart Association](#): reducir a un 30% la ingesta de grasa total y a menos de un 10% la ingesta de grasa saturada. Evitar los fritos, comer frutas, verduras y alimentos a la plancha o al vapor", explica el científico. "En todos los casos promovíamos una dieta sana, pero en los dos primeros íbamos totalmente en contra del paradigma. El aceite es 100% grasa".

Después de 4,7 años de seguimiento medio de los pacientes, se identificaron 246 nuevos casos de fibrilación auricular y la incidencia de la patología resultó un 30% inferior en los participantes asignados a la dieta mediterránea con aceite de oliva, respecto al grupo control. "La alimentación suplementada con frutos secos no reportó los beneficios que sí se observaron, por ejemplo, en la reducción de problemas circulatorios en las extremidades".

El estudio Predimed es fruto del trabajo de 19 centros de investigación durante 10 años

A pesar de las más de 100 publicaciones que respaldan el éxito del principal ensayo clínico de intervención dietética en España y uno de los mayores del mundo, Martínez prefiere ser prudente: "Los efectos antiinflamatorios y antioxidantes del [aceite de oliva](#) virgen extra en el contexto de una dieta mediterránea pueden explicar los beneficios observados, pero son necesarios más estudios que repliquen estos resultados y exploren los mecanismos subyacentes".

"Estos descubrimientos están cambiando la percepción de todo lo que se creía beneficioso hasta ahora. Incluso podrían llegar a modificar el patrón alimentario de muchos países", considera Martínez. "La [American Heart Association](#) y sobre todo el Ministerio de Agricultura norteamericano están revisando sus recomendaciones dietéticas y se van aproximando cada vez más a la dieta mediterránea".

- CLAVE REGISTRO: EP-MY-2

¡A comer!, por Eva Hache

Comparta la comida con sus hijos. Nadie le dice a un colega: «Si no te acabas el pescado, no hay postre»

EVA HACHE

04 DE MAYO DE 2014-09:40 H.



Geena Davis en un fotograma de Stuart Little 2 (2002).

Foto: Cordon Press

He visto tanques de puré mucho más grandes que el niño al que se lo iban a embuchar. Desde fuera ya se ve: ese pedazo de *tupper* lleno de una plasta color caqui (por no decir caca) a ese estómago infantil no le cabe. No importa, es un bebé, no se va a quejar. Método cucharazo y tapón con chupete, traga y vuelta a empezar. ¡Qué niño tan hermoso! No, no está hermoso, señora, está rollizo porque come más de lo que debe. «Pero lo dice el pediatra». Sí, señora, El Pediatra: ese ser humano (en la mayoría de los casos) que estudió para curar enfermedades y que no estudió ni un mes de Nutrición. Ese profesional (en la mayoría de los casos) que le da a usted pautas de alimentación para que usted se quede bien tranquila porque los hijos no vienen con instrucciones y alguien nos tendrá que solucionar semejante papeleta. «La fruta

por la tarde», porque todo el mundo sabe que si un bebé se come un plátano a las 12 del mediodía explotará en mil pedazos. Eso si antes no se ha atragantado hasta la muerte. Por eso, antes del invento de la batidora, la humanidad se extinguió a base de morir de arcadas.

Luego pasaron los años y la humanidad se regeneró gracias a los anuncios de televisión que ofrecen mágicos productos bajo el eslogan «Lo mejor para tu bebé».

Y como tú, lógicamente, darías la vida para que tu hijo tenga lo mejor, llenas tu despensa de miles de cosas plastificadas con ingredientes desconocidos pero que te dejan más tranquila. Venden papillas de ocho cereales con miel. Que levante la mano quien sepa ocho nombres de cereales sin mirar en Google. Y, además, no se recomienda introducir la miel hasta pasado el año porque puede resultar alergénica.

¿Hola? ¿Hay alguien? ¿Se puede poner el responsable de nutrición mundial? Ah, que está haciendo un curso en Madeira cortesía de esa marca de alimentos para bebés. Pues nada, que no se ponga. Y usted no ponga la tele y no vea anuncios. Todos los alimentos que salen anunciados son completamente prescindibles. No se anuncian patatas, ni alcachofas, ni cordero, ni mero. No se anuncian los alimentos de verdad, los que sí deben estar en un frigorífico para que tanto usted como sus hijos coman bien. Que esa es otra, utiliza usted mil triquiñuelas (por no decir chantajes, amenazas y castigos) para que sus hijos coman eso que usted ha decidido que se tienen que comer justo ahora, pero ¿cuántas veces le ha visto su hijo comerse una manzana a mordiscos? ¿De verdad cree que su hijo estará desnutrido por no comerse la coliflor? ¿De verdad no se la podemos cambiar por otra cosa que le guste un poco más? ¿Por qué no respeta usted sus gustos igual que los suyos propios? O es que usted, cuando va a un restaurante, elige coliflor porque es sano.

A no ser que sea usted de esos que, a fuerza de ver anuncios, come cositas, terminadas en -ito o -ita: barritas, zumitos y jamoncito de York (ese jamón que el único cerdo que conoce es Peppa Pig), hágase el favor de compartir la comida con sus hijos. Igual que la comparte con sus amigos. Nadie le dice a un colega: «Si no te acabas el pescado, no hay postre». No convierta el arte de comer en la hora de la tortura, porque solo conseguirá pasar malos ratos y, de propina, que su hijo sea obeso o regalarle un desorden alimentario. Confíe en que su hijo no va a morir de hambre y llene su nevera de alimentos sanos. Ofrezca y no obligue, relájese y trate a su hijo como si fuera una persona.

El truco está en disfrutar. No se enseña a comer, igual que no se enseña a respirar o a dormir. Simplemente hay que mostrar que comer es un placer.

- CLAVE REGISTRO: EP-MY-3

VIDA INTELIGENTE »

Salud escondida en la despensa

No hace falta irse muy lejos para encontrar alimentos funcionales. Cinco productos que pueden mejorar nuestra calidad de vida

THIAGO FERRER MORINI 8 MAY 2014 - 09:55 CEST



Legumbres expuestas en un mercado de Madrid. / BERNARDO PÉREZ

De cuando en cuando surgen proponentes de un nuevo "alimento milagro" por descubrir, que promete mejorar la calidad de vida de quienes lo consumen y tener efectos sobre la salud nunca antes vistos. Pero como explica María de los Ángeles Martín, profesora de Nutrición de la Universidad Autónoma de Madrid, "ningún alimento es bueno por sí solo": "Necesitamos una dieta lo más variada y lo más funcional posible, que además de abastecer nuestras necesidades tengan efectos beneficiosos para nuestra salud", afirma.

No hace falta irse muy lejos para encontrar alimentos funcionales. Hay ingredientes que, muy probablemente, nos podemos encontrar en nuestra despensa hoy mismo. Aunque los nutricionistas son cautos acerca de su potencial capacidad de prevenir enfermedades, aumentar la presencia de estos cinco productos en la cocina es un paso más que recomendable para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra salud.

Legumbres. El consumo de legumbres como lentejas, garbanzos o alubias, antaño la base de la dieta, se ha reducido, y no solo por el cambio de hábitos alimentarios. "Antes se decía que era la carne del pobre", señala Martín. "Pero su contenido de almidón, de fibra, de minerales... deberíamos consumirlos más". La combinación de alto contenido en proteínas e hidratos de carbono y bajo en grasas los hacen especialmente valiosos. "Si además las legumbres se combinan con cereales, especialmente arroz, los aminoácidos se complementan". Varios estudios relacionan el consumo regular de legumbres con la reducción de riesgos de accidentes cardiovasculares.

Tomate triturado. Una lata de tomate triturado desafía el tópico de que lo fresco es mejor. La clave es el licopeno, la sustancia que da al tomate su color rojo. El tomate triturado tiene el doble de licopeno que el natural; el *ketchup*, el triple. En varios experimentos con animales, se reveló que el licopeno puede tener propiedades antioxidantes. Otros estudios apuntan a que este carotenoide previene la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos. “Estos resultados indican que el licopeno puede ser importante para prevenir los efectos del envejecimiento”, indica Martín. El tomate también es rico en polifenoles, sustancias que igualmente muestran propiedades antioxidantes. La combinación de tomate y aceite de oliva, tradicional en la cocina española, potencia la presencia de los polifenoles, según un estudio de la Universidad de Barcelona.

Pescado azul. Imprescindibles para unos, ignorados por otros, los pescados como la caballa y la sardina son una fuente de ácidos omega-3, que varios estudios relacionan con una caída del riesgo de problemas circulatorios. “Generalmente la incorporación de pescado azul a nuestra dieta reduce el potencial de enfermedades cardiovasculares”, apunta Martín. A pesar de que existen varios suplementos alimenticios basados en estos ácidos grasos, un estudio de la Universidad de Denver (EE UU) afirma que “el consumo a través de la dieta es lo más recomendable”, salvo en casos de prescripción médica. El problema es que la misma grasa que contiene los omega-3 igualmente lleva metales pesados como el mercurio y el arsénico.

Chucrut. “Los alimentos fermentados son una forma de comer microorganismos”, señala Martín, “que son imprescindibles para nuestra salud intestinal”. Las bacterias, además, tienen el efecto de reforzar el ya de por sí alto contenido de vitamina C del repollo fresco. El rol del chucrut como fuente de vitamina C se conoce desde hace siglos: fue el repollo el que permitió a la Marina Real británica derrotar al escorbuto en el siglo XVIII. Otros estudios apuntan a que el chucrut puede tener un papel en el alivio de úlceras gástricas. Hasta el problema del alto contenido en sodio del repollo fermentado parece tener solución: varios experimentos han demostrado que es posible hacer chucrut con hasta un 40% menos de sal.

Sandías. La sandía, uno de los frutos con mayor contenido en agua —más del 90% de su peso— tiene por ello reconocidas capacidades diuréticas. Pero esa no es su única propiedad. La sandía es también una fuente natural de licopeno, la misma sustancia que tienen los tomates. Un estudio de la Universidad Politécnica de Cartagena sugiere que consumir sirve para relajar el ritmo cardíaco y reducir los dolores musculares. La clave está en el aminoácido l-citrulina, presente en el fruto y que también se vende como suplemento alimenticio.

- CLAVE REGISTRO: EP-MY-4

La mala alimentación es peor para la salud mundial que el tabaco

- El relator de Naciones Unidas pide limitaciones a la publicidad y un cambio en la producción
- 1.400 millones de personas padecen sobrepeso u obesidad

[EMILIO DE BENITO](#) Madrid [19 MAY 2014 - 21:04 CET](#)[131](#)



Una mujer, ante un anuncio de comida rápida. / MATT CARDY (GETTY IMAGES)

“Las dietas poco saludables son un riesgo mayor para la salud mundial que el tabaco”, [ha afirmado esta mañana Olivier de Schutter](#), relator especial de Naciones Unidas para la Alimentación. “De la misma manera que el mundo se ha unido para regular los riesgos del tabaco, debe llegarse a un acuerdo marco sobre dietas adecuadas”, ha añadido Schutter ante la inauguración, pasado mañana, del encuentro Hacia una Convención Mundial para Proteger y Promover las Dietas Saludables de la organización Consumers International. Los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que la obesidad es responsable de 3,4 millones de muertes al año, y que hay 1.400 millones de personas con sobrepeso.

Schutter, que presentó en 2012 [un informe sobre nutrición](#), recordó las cinco propuestas estrella de aquel trabajo, y lamentó que no se hayan puesto en marcha. Estas son aumentar los impuestos a los productos menos saludables; regular los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal; limitar la publicidad de la comida basura; replantearse ciertos subsidios agrícolas que abaratan algunos productos y no otros y apoyar a los productores locales para que los consumidores tengan acceso a productos sanos, frescos y nutritivos.

“Los Gobiernos han puesto el foco en aumentar la cantidad de calorías disponibles, pero muy a menudo han sido indiferentes acerca de qué tipo de calorías ofrecen, a qué precio, para quién son accesibles y cómo se comercializan”, ha dicho de Schutter.

Las palabras del relator de Naciones Unidas son el último llamamiento sobre el impacto de la obesidad en la salud mundial, que se ha venido a llamar la epidemia del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud, aunque el hambre es aún un problema para unos 800 millones de personas, la mala dieta lo es aún mayor: [unos 1.400 millones de personas tienen obesidad o sobrepeso en el mundo](#), y estas malas dietas se relacionan con problemas cardiovasculares, diabetes, osteoartritis y algunos cánceres (mama, endometrio, colon)

Este esfuerzo refleja un efecto pendular: se ha pasado de una preocupación por la insuficiente alimentación a lo contrario. De hecho, el 65% de la población mundial vive ya en países donde hay más muertos por comer de más que por comer de menos. Los últimos datos de la OMS indican que 800 millones de personas pasan hambre, frente a los 1.400 millones que tienen sobrepeso. Y estas malas dietas se relacionan con problemas cardiovasculares, diabetes, osteoartritis y algunos cánceres (mama, endometrio, colon). Además, el sobrepeso se relaciona con el 23% de las enfermedades cardiovasculares, el 44% de la diabetes, la osteoartritis y tumores de mama, endometrio y colon.

Expertos como José López Miranda, del Centro de Investigación Biomédica en Red para la Obesidad y la Nutrición (Ciberobn), afirma que el problema de la obesidad “es mucho mayor que el del tabaco”. “Casi la mitad de la población de los países desarrollados tiene obesidad o sobrepeso y, mientras el tabaquismo está en descenso, los problemas asociados a una mala dieta van en aumento”, dice.

La directora general de la OMS, Margaret Chan, abundó en esta situación ayer durante la inauguración de la Asamblea Mundial de la Salud. “Parte del mundo está literalmente comiendo hasta morir”, dijo. “No vemos ninguna prueba de que la prevalencia de la obesidad esté disminuyendo en ningún sitio. Los alimentos muy elaborados y las bebidas cargadas con azúcar son ubicuas, populares y baratas”.

Tampoco hay unanimidad sobre las medidas propuestas por Schutter. Por ejemplo, Dinamarca y Hungría plantearon en 2011 imponer una tasa sobre las grasas saturadas, pero los daneses la retiraron dos años más tarde. También Dinamarca, Noruega, Australia y Finlandia han planteado un impuesto sobre las bebidas azucaradas, lo mismo que Italia y Francia. En EE UU, el exalcalde de Nueva York Michael Bloomberg [abanderó la prohibición de las bebidas supergrandes](#), pero no la sacó adelante.

La patronal de la industria alimentaria española, FIAB, afirma que “no hay evidencia científica alguna de que los impuestos, y en especial los discriminatorios, sean la solución para resolver problemas complejos como los relacionados con las dietas y con estilos de vida”, y señala que, en España, la ingesta media de calorías ha bajado un 13% entre 1964 y 2012. Por eso insiste en que “no hay alimentos buenos o malos”, y que formas de vida como el sedentarismo son clave en la obesidad.

En cambio, la idea de usar impuestos para desincentivar ciertos alimentos le parece “fantástica” a López Miranda. “Con los ácidos grasos trans sería lo más adecuado, porque el ser humano puede vivir sin ellos. Lo mismo sucede con los azúcares añadidos. Con la sal es distinto, porque, aunque está en la naturaleza, sí necesitamos cierto suplemento”.

• CLAVE REGISTRO: EP-MY-5

Un niño alérgico muere tras tomar un yogur de soja en una granja escuela

El pequeño, de seis años, estaba de excursión en la localidad de Villanueva de Perales

Los monitores estaban advertidos por la familia de que no podía ingerir la proteína de la leche

[EL PAÍS](#) Madrid [8 MAY 2014 - 10:35 CET](#)[295](#)



ATLAS

Un niño de seis años que se encontraba de excursión en una granja escuela de Villanueva de Perales falleció anoche en el hospital de Móstoles tras sufrir un choque alérgico. De acuerdo con los primeros datos, la reacción pudo producirse al ingerir un yogur de soja, supuestamente compatible con la alergia a la proteína de la leche que padecía el menor. Los responsables de la granja escuela estaban advertidos por la familia de este problema, según fuentes de la investigación.

El alcalde de la localidad, César Muñoz, ha explicado a Efe que el niño fallecido sufría un cuadro de asma importante desde el lunes, cuando llegó a la granja escuela. En el momento en que el niño tomó el yogur comenzó a sufrir dificultad respiratoria. Los monitores llamaron a sus familiares, que les explicaron cómo tenían que aplicar la medicación que el menor había llevado a la excursión.

El peligro de ser alérgico

Se estima que el 3% de los españoles padecen alguna alergia alimentaria, lo que se traduce en 1.330.000 afectados, según la [Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex](#). La alergia es un mecanismo inmunológico que nada tiene que ver con la conocida intolerancia. "Un paciente que no tolera, por ejemplo, la lactosa carece de la enzima que metaboliza esta sustancia. En ningún caso ingerir un alimento no recomendado puede causarle la muerte", explica el pediatra Jaime Dalmau, especialista en nutrición y metabopatía del Hospital Infantil de la Fe de Valencia.

Un alérgico a la proteína de la leche muestra síntomas respiratorios y cutáneos, además de los puramente digestivos de los intolerantes a la lactosa. Muy pocos se clasifican como alérgicos altamente sensibilizados, personas con un nivel alérgico muy alto que pueden morir al ingerir los alimentos prohibidos.

Un buen sustituto, principalmente de los productos lácteos, para los afectados por una alergia a la proteína es la soja. Esta legumbre puede compatibilizarse totalmente con la afección. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el 15% de los hipersensibles a la leche lo son también a otros alimentos.

Ante el empeoramiento del pequeño, los monitores encargados de su cuidado decidieron trasladarlo en coche hasta el hospital más cercano, el Rey Juan Carlos de Móstoles, aunque en el camino entró en parada cardiorrespiratoria, por lo que pidieron ayuda al 112.

Efectivos del Summa y una ambulancia de la Cruz Roja atendieron al niño en el kilómetro 6 de la carretera M-523 y lograron reanimarlo para continuar su traslado al hospital en estado crítico, donde poco después de su ingreso falleció. Fuentes del 112 indicaron anoche que el niño había entrado en estado de shock anafiláctico por una reacción alérgica.

Los agentes de la Guardia Civil de Arroyomolinos han iniciado la investigación del caso. Se han recogido muestras para mandar al laboratorio de criminalística, que se contrastarán con las que se tomen durante la autopsia. Esta tarde empiezan a tomar declaraciones tanto de los cuidadores como de cualquier persona que pueda aportar datos sobre lo ocurrido, han informado.

El director del colegio en el que estudiaba el niño ha asegurado que cuentan "con protocolos bien marcados, que se siguen perfectamente" para los niños con alergias y que en este caso "los protocolos han funcionado, a pesar del fatal desenlace".

El caso guarda similitudes con la [muerte en 1986 de un niño de dos años y medio](#) ingresado por una bronquitis en el hospital infantil de La Paz. Dos enfermeras dieron un *petit suisse* al pequeño, alérgico a los derivados lácteos, lo que le causó la muerte en media hora. Ambas fueron condenadas a un año de cárcel por no verificar el historial clínico del niño, en el que constaba que no podía tomar estos alimentos.

- CLAVE REGISTRO: EP-MY-6

El yogur sigue caducando

La industria rechaza etiquetar como no perecedero el producto aunque la nueva norma se lo permite

El riesgo de intoxicación es mínimo

[RAQUEL VIDALES](#) Madrid [4 MAY 2014 - 20:03 CET](#)[41](#)



Los yogures mantendrán la fecha de caducidad. / ATLAS

La nueva norma de calidad del yogur que entró en vigor la semana pasada ya no obliga a los fabricantes a que señalen en sus etiquetas una fecha de caducidad, sino simplemente una de consumo preferente —que no indica caducidad, sino que el alimento conserva hasta ese día todas [sus propiedades nutricionales o de apariencia](#)—, pero la industria de momento va a mantenerla porque considera que ese día es un indicativo claro de hasta cuándo es totalmente seguro consumir este producto. Luis Calabozo, director general de la Federación Nacional de Industrias Lácteas (Fenil), en nombre de todos los fabricantes de yogur que operan en España, afirma: “Queremos dar un mensaje claro a los consumidores, que sepan hasta cuándo es totalmente seguro comer un yogur. No significa que vaya a estar malo al día siguiente, pero no nos hacemos responsables”. Esto quiere decir que, de momento, las cosas se quedan como están: los yogures seguirán caducando para “evitar confusión en el consumidor”.

Pero es difícil evitar la confusión cuando los mensajes de la industria y el Gobierno son contradictorios. Sobre todo desde que el año pasado el entonces ministro de Agricultura y Alimentación, Miguel Arias Cañete, afirmó que comía yogures pasados de fecha. ¿Quería decir que la fecha de caducidad es gratuita? ¿Cuántos días se puede sobrepasar sin riesgo de intoxicación? ¿Por qué los fabricantes quieren mantenerla a pesar de todo? Y si ya no es obligatoria, ¿quiere decir que los yogures no caducan nunca?

“Es complejo hablar de caducidad en un producto con un pH tan ácido, que hace muy difícil que se establezcan patógenos. Además, se elabora con leche pasteurizada, con lo que se elimina la carga microbiana inicial y se establece una barrera más contra los patógenos. No obstante, en microbiología el riesgo cero no existe, por lo que tampoco podemos afirmar que nunca se pueda producir una contaminación. Por eso, aunque en general es un producto muy seguro, entiendo que la obligación de la industria es ofrecer la máxima garantía a los consumidores”, dice Clara González, directora del Instituto de Productos Lácteos de Asturias del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IPLA-CSIC).

Se conocen muy pocos casos de intoxicación por yogures, aunque alguno ha habido en los últimos años fuera de España, “normalmente debido a una mala conservación o envasado del producto”, apunta la directora del IPLA. El más reciente se registró el año pasado en Bolivia, donde 90 niños tuvieron que ser atendidos.

La industria ha cerrado filas en este asunto y solo habla a través de su patronal. Ya el año pasado, cuando el Gobierno decidió derogar la norma que imponía un plazo máximo de consumo de 28 días desde la fabricación del yogur, los productores hicieron frente común para manifestarse en contra de cambiar la fecha de caducidad por la de consumo preferente, aunque apuntó que los avances en las técnicas de envasado permitían ampliar el límite hasta los 35 días. Y rechazaron el argumento de Cañete de que el corsé marcado en 28 días “originaba mucho desperdicio de un producto básico para la alimentación”. Según un estudio realizado por el ministerio, el mayor porcentaje de alimentos desechados corresponde a pan, cereales y pastelería (19,3%), seguidos de frutas y hortalizas (16,9%) y la leche, yogures, quesos y otros derivados lácteos (13,3%).

La industria, en cambio, afirma que el porcentaje de desperdicio es mínimo. “No hemos hecho estudios en España, pero en Francia, un país muy parecido en distribución y consumo, la tasa supone solo el 3% de todos los alimentos desechados, que en total alcanza el 8%”, asegura Calabozo.

El ministerio quiere evitar que se tire un alimento que aún se puede tomar

Ahora, tras la aprobación de la nueva norma de calidad, los productores mantienen su postura. “No hay otra razón que intentar ofrecer un mensaje claro. Es cierto que normalmente no pasa nada por comerse un yogur caducado si se ha mantenido refrigerado y bien envasado, puede simplemente perder propiedades y tener un gusto desagradable, pero ¿cuántos días más son aceptables? ¿Dónde ponemos el límite? Como eso no podemos saberlo, mantenemos la que consideramos totalmente segura. Y lo que pase después es responsabilidad exclusiva del consumidor”, advierte Calabozo. El director de Fenil comenta, además, que utilizar la fecha de consumo preferente en los yogures podría llevar a pensar que los límites que se indican en otros productos parecidos como las natillas y los flanes también son de consumo preferente, cuando en realidad son fechas de caducidad y tienen más riesgo.

En general, los fabricantes de los países del sur de Europa mantienen la fecha de caducidad porque al ser más cálidos existe más riesgo de que se pierda la cadena de frío, mientras que los del norte han optado por la de consumo preferente. “En el mercado español podría aparecer alguno importado con fecha de consumo preferente, pero los que se produzcan aquí tendrán la de caducidad”, asegura Calabozo.

Una confusión peligrosa

Un reciente informe de la organización de consumidores CEACCU advertía de que uno de cada tres españoles asegura comer alimentos caducados. Algo que, según la propia organización, es imposible. “Si fuera así, tendríamos los hospitales llenos de intoxicaciones alimentarias. Lo que

ocurre es que a estas alturas, años después de que Europa estableciera la distinción, aún no hemos conseguido que se entienda bien la diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente. La mayoría de esas personas que dicen consumir productos caducados en realidad se refieren a consumo preferente”, explica Yolanda Quintana, portavoz de CEACCU.

Buena parte de la culpa de esta confusión, que puede resultar peligrosa si se trata de alimentos con alto riesgo de desarrollar patógenos, la tienen las autoridades. “Que un ministro afirme que come yogures pasados de fecha no ayuda. ¿A qué fecha se refería Cañete cuando lo dijo: a la de caducidad o a la de consumo preferente? Es una irresponsabilidad que puede poner en peligro la salud”, advierte Quintana.

La portavoz de CEACCU considera también una irresponsabilidad que el ministerio vincule la eliminación de la fecha de caducidad de los yogures con la lucha contra el desperdicio de alimentos. “Se están enviando mensajes confusos a los consumidores. Y eso es muy peligroso en un momento de crisis como el actual, en el que muchos ciudadanos tienen que ajustar su presupuesto de alimentación y pueden llegar a decidir alimentos caducados que pueden llevarles al hospital”, insiste.

Las organizaciones de consumidores lamentan también que la nueva norma de calidad del yogur siga permitiendo la denominación de *yogur pasteurizado después de la fermentación* para los postres lácteos, aprobada en 2002. “Desde entonces hemos peleado para que se prohíba porque confunde al consumidor y solo responde a intereses de la industria. Todo el mundo sabe que un postre lácteo no tiene las propiedades de un yogur, pero si se encuentra con un ‘yogur pasteurizado después de la fermentación’ puede pensar, erróneamente, que sí las tiene”, lamenta Quintana.

- CLAVE REGISTRO: EP-MY-7

[VIDA & ARTES »](#)

Sobredosis de cafeína

- El 68% de los adolescentes europeos toma bebidas energéticas
- La mitad las combina con alcohol
- Un estudio relaciona su consumo con un mayor sedentarismo y tabaquismo

[EMILIO DE BENITO 6 MAY 2014 - 21:46 CET40](#)



El abuso de bebidas energéticas puede afectar al sistema nervioso central y al cardiovascular.
/ LEMOINE (BSIP)

Tres de la madrugada en una discoteca de cualquier ciudad española. Un joven pide un carajillo de café y coñac. A su lado, un amigo solicita una bebida energética con vodka. Ambos pretenden lo mismo: que la cafeína amortigüe el efecto del alcohol. Un truco para prolongar la noche. Pero el primero, no lo consigue (en muchos garitos no hay ni cafetera). El segundo se aleja de la barra sin problemas con su combinado en un vaso de tubo.

La situación no es inusual. Según una encuesta publicada en 2013 por la [Agencia Europea de Seguridad Alimentaria \(EFSA\)](#), el 36% de los adolescentes (de 10 a 18 años) toman combinados de bebida energética con alcohol. La encuesta se hizo en 16 países de la UE, España incluido, y en ella participaron 52.000 personas. Entre los mayores, el porcentaje es del 18%. La proporción de los que toman la bebida energética sola es mucho mayor: el 30% de los adultos, el 68% de los adolescentes, y un sorprendente 18% en niños.

Estos datos (aunque atribuidos por error a la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)) son una de las bases de una proposición no de ley que presentó ayer el Grupo Socialista en el Congreso para que el Gobierno haga un estudio independiente sobre los peligros de estas bebidas y valore, “junto con los profesionales sanitarios y a través de los estudios pertinentes, la posibilidad de no recomendar su venta a menores de 16 años”. Ello iría acompañado de “regular la publicidad y la venta de estos productos”.

La diputada socialista Sofía Hernanz (Balears) afirma que ello se debe a que están observando dos peligros: “El abuso en el consumo y, sobre todo, el de la mezcla con alcohol en jóvenes y adolescentes”. “Se trata de bebidas que estaban pensadas para momentos de sobreesfuerzo, para estar alerta si hay que conducir, más hábiles mentalmente, pero que se usan para lo que no estaban pensadas. Se ha tornado en un consumo recreativo”.

Esto, según recoge la iniciativa del PSOE, se traduce en varios riesgos: “Los médicos alertan de que cada vez acuden más jóvenes a los hospitales con ansiedad y taquicardias después de consumir bebidas energéticas mezcladas con alcohol, y advierten de que pueden llegar a tener consecuencias fatales”.

En la literatura científica se recogen algunos efectos adversos, aunque es difícil distinguir en un joven que llega a urgencias de madrugada un fin de semana cuál es la causa, ya que el riesgo de policonsumo aumenta por la sensación de euforia que produce la mezcla de alcohol y cafeína. Esta puede aumentar por la taurina y la glucuronolactona que contienen muchas de estas bebidas, que son, curiosamente, sustancias más naturales para el organismo que la propia cafeína (se producen en procesos biológicos, pero no en esas altas dosis). Y a ello, no hay que olvidarlo, se une la energía que aporta la elevada cantidad de azúcar que contienen.

Entre los artículos aparecidos recientemente está uno publicado ayer mismo en [Health Sciences](#) en el que se estudiaron casi 3.000 alumnos de centros de secundaria de EE UU, y se relacionó un mayor consumo de estos productos con más bebida de alcohol, más tabaquismo y más sedentarismo. Otro, [publicado en diciembre](#) por la Sociedad de Radiología de América del Norte, que lo relaciona con más problemas cardiovasculares.

La EFSA recoge que ha recibido “informes de graves problemas de salud, incluida la muerte, en personas jóvenes que consumen gran cantidad de bebidas energéticas (en un caso, fueron 1,42 litros), tanto en combinación con ejercicio físico o, más frecuentemente, con alcohol”, aunque “el consumo añadido de alcohol y drogas que se ha notificado en la mayoría de estos casos hace que la interpretación de los resultados sea especialmente difícil”.

Cada marca tiene su formulación, lo que dificulta compararlas

En España, sin embargo, el Ministerio de Sanidad, que no entra a valorar la propuesta socialista, se limita a señalar: “No tenemos constancia de incidencias”.

La situación, según las estimaciones oficiales, no tiene nada que ver con la que se da en EE UU. Ahí, hace una año la Administración de Servicios de Salud Mental estadounidense ya emitió un informe en el que calculaba que las urgencias por consumo de estos productos se habían duplicado en un cuatro años, pasando de 10.000 a 20.000. El documento no especifica los síntomas exactos por los que los pacientes acudieron a urgencias durante estos cuatro años, pero sí que define las bebidas energéticas como un “problema de salud pública emergente” que puede causar insomnio, nerviosismo, dolor de cabeza, arritmias y mareos. Los expertos aseguran que “perciben un aumento en el número de pacientes que presentan síntomas como ritmo cardíaco irregular, ansiedad y ataques del corazón tras consumir estos productos”. Y señalan que “muchacha gente desconoce su efecto físico real”. En el 42% de los casos, los pacientes mezclaron las bebidas energéticas con estimulantes como Adderrall y Ritalin (ambos

medicamentos utilizados para el tratamiento del Trastorno por Hiperactividad y Déficit de Atención). Un 58% había consumido tan solo el producto.

Manuel Romero, especialista en aparato digestivo de la Sociedad Española de Patología Digestiva, afirma que “la paradoja” es que los principales componentes de estas bebidas (los tres ya mencionados, aunque hay otros, como ginseng o guaraná) “en pequeñas dosis, tienen efectos beneficiosos. La cafeína es buena para el hígado graso, y la taurina también”, dice. “Pero no hay que olvidar los riesgos cardiovasculares y neurológicos. Por eso hay que hacer balance, y lo complicado es saber dónde está el límite en la respuesta del organismo”. Otra cosa son las dosis altas: “En esas cantidades, son tóxicas”, afirma Romero. “Aumenta el riesgo de infarto y para los vasos sanguíneos del hígado”. Además, el médico destaca otro aspecto: que la cafeína puede enmascarar el efecto de la borrachera, por lo que “se bebe más sin notar, pero sí que se hace daño al hígado”.

Como muestra de la incertidumbre ante lo que puede ser un nuevo problema de salud, otro médico, Raúl Andrade, de la Sociedad Española para el Estudio del Hígado, afirma que “no hay daño documentado a corto plazo sobre el hígado por este consumo. No hay un mecanismo que lo explique”, añade. “El sistema nervioso central es el más afectado por su efecto excitante. Lo que está claro es que quienes consumen estas bebidas toman más alcohol”. A “largo plazo eso debe llevar a que haya más hepatitis alcohólica, que se produce por acumulación”. “También suelen ser personas con un comportamiento más adictivo, y consumen más otras sustancias, como drogas o tabaco”, con el daño que ello representa, afirma.

Una lata media tiene la misma cafeína que una taza de café

Romero, que no ha estudiado la composición exacta de estas bebidas, hace una suposición complicada al hablar de las cantidades de los componentes de estas bebidas. Porque un problema para afrontar el posible riesgo de estas sustancias es que tienen una composición variable. “Nosotros hemos calculado, de media, que tienen tanta cafeína como una taza de café”, dice la socialista Hernanz. Pero eso depende mucho de las marcas. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), en [un extensivo trabajo](#), calcula que van desde los 217 miligramos de cafeína por medio litro de la marca Zen Republic, hasta los 24 miligramos en la misma cantidad de Extreme 02. Pero este cálculo no es fácil. El propio estudio de la OCU recoge que hay latas que van desde el medio al cuarto de litro, con lo que el cálculo es aún más complicado. Y uno no va a las discotecas con calculadora ni dispuesto a ponerse a hacer reglas de tres.

Para hacerse una idea, tres tazas de café de 100 mililitros tienen unos 210 miligramos de cafeína, y esta cantidad se considera saludable, según los cálculos de la Federación Europea del Café.

Esta confusión sobre la composición se ve en los artículos y textos. “Cada lata contiene una dosis de cafeína similar a una taza de café o a 14 latas de Coca-Cola”, señala la exposición de motivos de la proposición del PSOE. “La cantidad de cafeína es hasta el triple que en otras bebidas como el café o los refrescos de cola”, apunta Jonas Dörner, coautor del estudio sobre el riesgo cardiovascular que apareció en diciembre pasado.

En esta confusión, otra de las propuestas del PSOE cobra todo su sentido: “Hacer cumplir la legislación específica en cuanto a etiquetado de dichas bebidas” y ampliarla “para incluir en ese mismo etiquetado otros productos”. “Sería acertada una regulación que sobre el acceso y consumo por parte de embarazadas, adolescentes y niños, además de una mejora en la información general que se ofrece”, coincide la OCU.

El PSOE propone que se estudie e incluso prohíba su venta a menores

La mención de “otros productos” que hace el PSOE apunta, sin mencionarlos, a la taurina y otros aditivos. Pero estas sustancias, aunque sean más desconocidas, también han sido evaluadas. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria lo hizo en 2009, y su conclusión fue que “existe un margen de seguridad suficiente para los consumidores medios o de nivel alto — los que toman una media de 125 mililitros o 350 mililitros, entre 0,5 y 1,4 latas al día respectivamente—”.

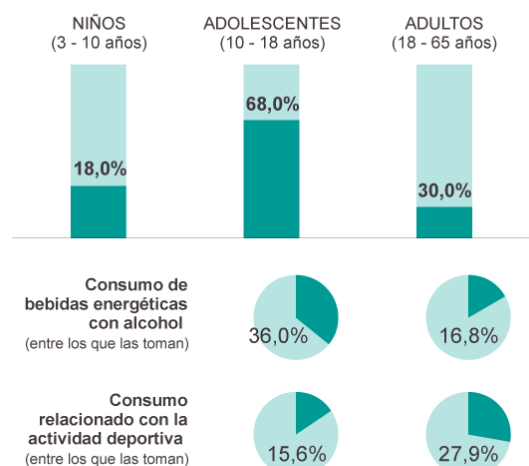
La industria fabricante, como hacen casi siempre sectores que se ven cuestionados, opta por dar la respuesta más institucional ante este debate. Aparte de aclarar que estas bebidas representan el 2% del total, en un comunicado la Asociación de Bebidas Refrescantes (Anfabra) expresa que “un envase de 250 mililitros contiene unos 80 miligramos de cafeína, aproximadamente la misma cantidad que una taza de café. Las bebidas energéticas están destinadas a una población adulta. En la UE su etiquetado especifica la declaración de ‘contenido elevado en cafeína. No recomendado para niños, ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia’, ‘Apostamos por una línea de información clara y recomendación de un consumo moderado y responsable de las bebidas energéticas’, añaden.

Esta última frase es asumible por todos. Falta por definir qué es una información clara, sobre todo si se va a leer a las tres de la madrugada en una discoteca y con unas copas de más.

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

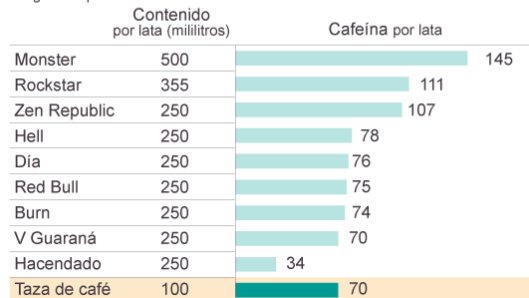
► CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

En % sobre el total



► CAFEÍNA QUE CONTIENE

Miligramos por lata



Fuente: Agencia Europea de Seguridad Alimentaria y OCU.

1.2.6. INFORMACIONES PUBLICADAS EN JUNIO DE 2014

- **CLAVE REGISTRO: EP-JN-1**

OPINIÓN

Colegios sin comida basura

Con la campaña ¡A moverse! se quiere eliminar la plaga de la obesidad infantil

[**MICHELLE OBAMA** 8 JUN 2014 - 00:00 CET](#)

Cuando comenzamos nuestra iniciativa Let's Move! (¡A moverse!), hace cuatro años, nos propusimos alcanzar un objetivo sencillo pero ambicioso: acabar con la epidemia de obesidad infantil en el plazo de una generación, para que los niños que nacen hoy crezcan sanos en el futuro.

Para hacer realidad ese propósito, nos regimos por una única norma fundamental: utilizar métodos que funcionen. Las iniciativas que ponemos en marcha están corroboradas por pruebas, y utilizamos los datos científicos más recientes. Vimos que las investigaciones sobre nutrición indicaban que los niños necesitan menos azúcar, sal y grasa en sus dietas, de modo que modificamos los menús escolares para que respetaran esos criterios. Cuando los datos mostraron que el hecho de no contar con un supermercado próximo tenía consecuencias negativas para los hábitos alimenticios de la gente, ayudamos a abrir más tiendas de alimentación en los barrios más desfavorecidos. Los estudios sobre cómo se crean los hábitos en los niños pequeños nos empujaron a introducir alimentos más sanos y más actividades físicas en las guarderías.

Ya estamos empezando a ver ciertos principios de resultados. Decenas de millones de niños reciben una nutrición mucho mejor en los colegios; las familias reflexionan mucho más sobre los alimentos que comen, cocinan y compran; las empresas están apresurándose a comercializar productos más sanos para hacer frente a la demanda creciente; y la tasa de obesidad de los niños más pequeños está, por fin, empezando a disminuir.

Es decir, hemos visto que, cuando nos apoyamos en datos científicos sólidos, podemos empezar a cambiar la tendencia de la obesidad infantil.

Hay iniciativas para rebajar los criterios de calidad en el menú de los niños

Pero ahora, lamentablemente, están surgiendo en el Congreso intentos de deshacer gran parte de lo que hemos conseguido por el bien de nuestros hijos. Un ejemplo es lo que está sucediendo con el programa Mujeres, Lactantes y Niños (conocido en inglés por sus siglas WIC). Se trata de un programa federal creado para facilitar a mujeres de rentas bajas la manera de complementar su nutrición y la de sus hijos lactantes y en la primera infancia. El objetivo es cubrir las carencias de sus dietas —ayudándoles a comprar, por ejemplo, productos frescos que no pueden permitirse con su salario— y proporcionarles los nutrientes que les faltan.

Pues bien, en la actualidad, la Cámara de Representantes está estudiando un proyecto de ley que, de aprobarse, despreciaría los datos científicos para ordenar que en la lista de alimentos que las mujeres pueden comprar con dinero del programa WIC se incluyan las patatas. No hay

nada de malo en que compren patatas. Lo malo es que muchas madres y muchos niños ya comen suficientes y, en cambio, no compran todas las frutas y hortalizas que necesitan para estar bien alimentados. Ése es el motivo por el que el Instituto de Medicina —el organismo científico y sin lazos partidistas que asesora al programa WIC a la hora de establecer pautas— decidió que las patatas no debían formar parte de la lista.

Por desgracia, no es un hecho aislado. Está sucediendo algo muy parecido con nuestro programa de menús escolares. En 2010, el Congreso aprobó la Ley de Niños Sanos y sin Hambre, que estableció unos criterios nutricionales más estrictos para los menús escolares, también basados en las recomendaciones del Instituto de Medicina. Hoy nos informan de que el 90% de los colegios cumplen esas nuevas normas y, gracias a ello, nuestros hijos comen más frutas, hortalizas, cereales y otros alimentos que necesitan para estar sanos.

Es un gran triunfo para los padres que hacen todo lo posible para que sus hijos ingieran comidas equilibradas en casa y no quieren que sus esfuerzos se vayan al traste por lo que comen durante el día en el colegio. Y es un gran triunfo para todos nosotros, porque gastamos más de 10.000 millones de dólares (7.300 millones de euros) al año en comidas escolares y ese dinero de los contribuyentes, que tanto esfuerzo les ha costado ganar, no debe servir para proporcionar comida basura a nuestros hijos.

EE UU gasta más de 7.300 millones de euros al año en la alimentación escolar

A pesar de ello, algunos miembros de la Cámara de Representantes están amenazando con abolir estas nuevas normas y rebajar la calidad de los alimentos que reciben nuestros hijos en el colegio. Quieren que sea optativo, y no obligatorio, que los colegios sirvan frutas y hortalizas a los niños. También quieren permitir que haya en los menús más sodio y menos cereales integrales de los recomendados. Todos estos aspectos están siendo objeto de discusión en estos días, después de que, el jueves pasado, se reuniera el Comité de Asignaciones Presupuestarias de la Cámara para examinar los presupuestos anuales del Departamento de Agricultura.

¿Recuerdan cuando, hace unos años, el Congreso declaró que la salsa de tomate de una porción de pizza debía contar como verdura en el menú escolar? No hace falta ser especialista en nutrición para saber que eso es una tontería. Eso mismo es lo que ahora está volviendo a pasar con esta nueva campaña para rebajar los criterios de calidad en la nutrición que reciben los niños en nuestras escuelas.

Nuestros hijos merecen mucho más. A pesar de todo lo que hemos progresado, uno de cada tres niños en Estados Unidos sigue padeciendo sobrepeso o incluso obesidad. Se prevé que uno de cada tres sufra diabetes en algún momento de su vida. Y no es un problema que afecte solo a la salud de los niños: afecta también a la salud de nuestra economía. Gastamos alrededor de 190.000 millones de dólares anuales en el tratamiento de enfermedades relacionadas con la obesidad. Imaginen hasta dónde puede llegar esa cifra de aquí a 10 o 20 años si no empezamos a actuar ya.

Se trata, en definitiva, de un dilema muy fácil de resolver: como padres, nuestra prioridad es siempre el interés de nuestros hijos. Todas las mañanas nos levantamos y todas las noches nos acostamos preocupados por su bienestar y su futuro. Y, cuando tomamos decisiones relacionadas con su salud, confiamos en los médicos y los expertos que nos dan informaciones precisas, basadas en datos científicos. Nuestros dirigentes en Washington deberían hacer lo mismo.

Michelle Obama es abogada, participa activamente desde hace años en tareas de voluntariado y es la esposa del presidente Obama.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-2

BUENA VIDA

NUTRICIÓN

Mitos y verdades de los zumos de frutas y verduras

¿Qué hay tras las supuestas propiedades maravillosas que se atribuyen a estas bebidas vegetales? Lo investigamos

[ANA G. MORENO 16 JUN 2014 - 12:34 CET4](#)



CORDON

Jessica Alba camina, cimbreada, por una amplia y soleada avenida de Los Ángeles. Su atuendo de *leggings post-gimnasio* y camiseta ceñida descubre un cuerpo atlético, delgado, aparentemente sano y fehacientemente bello. A nadie pasa desapercibido que lleva en su mano un enorme vaso con un jugo verde: licuado de apio, manzana o ambas cosas a la vez. Como ella, son muchos los famosos (Orlando Bloom, Sarah Jessica Parker o Emily Blunt, entre otros) quienes abanderan la moda del zumo de frutas y verduras (ya sean exprimidas o batidas) como estandarte de una vida saludable. Y el común de los mortales lo aceptamos sin más. ¿Pero qué hay tras las supuestas propiedades maravillosas que se atribuyen a estas bebidas vegetales? Muchos mitos y pocas verdades. “Esto más que una *zumofilia* es una *zumoparanoia*”, arranca Juan Revenga, dietista-nutricionista y biólogo, docente en la Universidad de San Jorge y autor del blog [El Nutricionista de la General](#).

MITO: Los zumos de frutas y verduras ayudan a perder peso

Nada más lejos de la realidad. Ni siquiera se emplean en dietas hipocalóricas, donde el objetivo es sentirse saciado cuanto antes. “Primero, porque un zumo contiene dos o tres piezas de fruta, lo que significa: mucha azúcar y poca fibra [la pulpa se queda en el exprimidor]. Y, segundo, porque masticar produce una sensación saciante mayor que la de beber”, responde Nuria Guillén, dietista-nutricionista del hospital San Joan de Reus y profesora en la Universidad de Tarragona. Además, como recuerda Juan Revenga, la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) establece una relación probable entre el consumo de zumos de fruta y la obesidad. Da en la clave [Aitor Sánchez](#), dietista-nutricionista del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada: “No es responsable atribuir propiedades adelgazantes a ningún alimento como tal. Perder peso es consecuencia de un estilo de vida”.

MITO: Es mejor tomar las frutas y verduras en zumo que en piezas enteras

“Un zumo jamás debe sustituir a una pieza de fruta”, zanjar Aitor Sánchez. Las frutas, al ser exprimidas, pierden vitaminas, antioxidantes y fibra. Por su parte, una fruta entera tiene todos los nutrientes necesarios para que la sacarosa se digiera de forma lenta y saludable. “La única razón en la que se podría aconsejar el consumo de fruta y verdura en forma de licuado en vez de en su matriz original, es en el caso de las personas convalecientes de una cirugía maxilofacial”, apunta Juan Revenga. La proliferación de estos brebajes, según los especialistas, se debe al negocio que generan. “Quizá una ensalada de tomate o un plátano no sean tan *cool*, pero es más difícil sacar dinero de ellos”, denuncia Virginia Gómez, dietista-nutricionista autónoma del centro valenciano [Nutrigandia](#), en Gandía. Existe la excepción del caldo de verduras. Lo cuenta Nuria Guillén: “Hay verduras que al ser hervidas pierden sus nutrientes. Pero si preparamos un caldo con ellas, estos se quedan en el agua, por lo que tomar un vaso de caldo vegetal a media tarde es una fantástica idea”. Entre jugos exprimidos y licuados, conviene elegir los licuados.

MITO: Los zumos de frutas y verduras limpian nuestro organismo

Lo desmonta Aitor Sánchez: “Las palabras asociadas a hábitos alimenticios que nos hablan de ‘depurar’, ‘limpiar’, ‘purgar’, ‘reequilibrar’, ‘arrastrar’ o ‘eliminar toxinas’, son conceptos vacíos y poco rigurosos. No somos piscinas, somos personas. Afortunadamente, tenemos órganos como los riñones o el hígado que trabajan en filtrar y mantener nuestro cuerpo como debe”. ¿Ni siquiera ayudan estos brebajes al buen funcionamiento de mencionados órganos? “Ni siquiera. Una ‘dieta depurativa’ es un concepto que no existe a nivel médico ni fisiológico”, responde el nutricionista, que continúa: “No se debe confundir el concepto con ‘dieta blanda’, que es una dieta sin residuos (baja en fibra) y de fácil digestión, que se usa en enfermedades gastrointestinales o episodios de diarrea”.

MITO: Los zumos de frutas y verduras palían las agujetas

Juan Revenga recuerda que la teoría de que las agujetas estén provocadas por la acumulación de cristales de ácido láctico ha quedado obsoleta y firmemente descartada. Investigaciones científicas en las que se han realizado biopsias a deportistas con agujetas sin encontrar en ellas ningún resto del compuesto químico, así lo avalan. “No hay solución a este mal que pase por la ingesta de nada (tampoco por el agua con azúcar), y sí más por repetir el mismo ejercicio que lo provocó, pero con menor intensidad, una vez que haya pasado el momento de máximo dolor”, asegura el nutricionista. “No olvidemos que las agujetas son, simplemente, una lesión muscular”, argumenta Nuria Guillén.

VERDAD: Los zumos de frutas y verduras nos mantienen hidratados

Es innegable que un alimento cuyo elemento principal es agua ayude a la hidratación. Se trata, no obstante, de una verdad con matices. “Para hidratar, nada más óptimo que el agua pura, que, además, tiene cero calorías”, coinciden los expertos. Dentro del mundo de los vegetales, los hay más y menos hidratantes. Un jugo de fresa, por ejemplo, es ideal, pues contiene un 91,3% de agua; no tanto, por contra, uno de plátano, que no llega al 75%.

VERDAD: El efecto de estos zumos en embarazadas, fumadores y corredores puede ser positivo

“Nutricionalmente, los zumos y licuados no son especialmente valiosos, pero sus vitaminas, minerales y azúcares pueden ayudar al deportista antes y después de un maratón, porque al correr se pierden muchos líquidos y minerales a través del sudor que se pueden reponer con el zumo de fruta”, asevera Nuria Guillén, quien añade que en fumadores y embarazadas también es aconsejable el consumo habitual de zumo de naranja, que por sus circunstancias agradecerán una dosis extra de vitamina C.

¿El milagro del agua de coco?

Son innumerables las propiedades que se atribuyen al agua que contiene el coco en su interior: que si fortalece el sistema inmune, nutre huesos, uñas y dientes, mejora la digestión, ayuda a la vista o produce un efecto antioxidante. El dietista-nutricionista del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada Aitor Sánchez alerta de la "irresponsabilidad" que supone conceder estas 'superfunciones' a cualquier alimento, puesto que a menudo se hace de forma exagerada y poco rigurosa. "Conseguir relaciones entre alimentos y marcadores de salud es muy complicado", zanja. No queremos decir con esto que el agua de coco no sea beneficiosa para la salud, pero en ningún caso de la forma tajante que se publicita desde tantos púlpitos.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-3

[EN PRIMERA LÍNEA »](#)

Cómo cuidar cuando se sufre de hambre

El apoyo psicosocial a madres e hijos es clave para detener la desnutrición

[CARMEN MARTÍNEZ \(MSF\)](#) Madaoua (Níger) [20 JUN 2014 - 21:48 CEST80](#)



Hospital de Madaoua, Níger / JUAN CARLOS TOMASI/MSF

En el hospital de Madaoua había un bebé de cinco meses que llevaba días ingresado. La madre había perdido a dos hijos y la familia del marido consideraba que era culpa de la leche materna, así que decidió no amamantar al tercer hijo. El niño ingresó en el hospital por desnutrición severa con complicaciones médicas. La recomendación de los doctores era que le diera el pecho al mismo tiempo que tomaba la leche terapéutica. El promotor de salud trabajó con esta madre escuchando sus preocupaciones y haciéndole valorar las recomendaciones del médico. Hicimos un par de sesiones con ella y luego vino la familia del marido. Entre todos decidieron que ella le diera el pecho, y también aceptó participar en otras actividades de grupo. Al final de mi visita, pocos días después, ya podíamos ver que el bebé había mejorado mucho, igual que la relación entre la mamá y su hijo.

Los niños desnutridos tienen cambios en su comportamiento: son menos activos y tienen menos tendencia a explorar su entorno. También hay cambios en sus emociones y en su relación con los demás; es habitual que rechacen relacionarse con otros niños y adultos. Estos cambios retroalimentan el círculo de la desnutrición. Por ejemplo, como el niño desnutrido tiende a aislarse de su entorno, es habitual que no quiera ingerir alimentos, agravando todavía más su estado porque ya que de por sí un niño desnutrido tiene menos apetito. Al mismo tiempo, al relacionarse menos con la madre o el cuidador, se ralentiza todo el crecimiento,

imposibilitando que el pequeño tenga un desarrollo sano. Todo esto puede afectar a su evolución, por eso es importante contar con un apoyo psicosocial dentro de los programas de nutrición.

Los meses más complicados para Níger están a la vuelta de la esquina. Los casos de malaria y desnutrición, las enfermedades más comunes en esta zona, se disparan de julio a octubre, coincidiendo con la estación de lluvias y el periodo de escasez de alimentos. Para responder a este pico, es muy importante trabajar a nivel comunitario y gestionar de manera adecuada la pediatría y la unidad de nutrición de los hospitales de referencia de Madaoua y Bouza. El componente psicosocial está presente tanto en la atención hospitalaria como ambulatoria.



Hospital de Madaoua, Níger. 2103. / JUAN CARLOS TOMASI / MSF

Un aspecto básico y esencial del trabajo psicosocial es asegurar la humanización de los cuidados médicos, teniendo en cuenta los aspectos culturales para que sea una asistencia efectiva. En el hospital, por ejemplo, tenemos que trabajar con todo el personal para asegurarnos que todos conocen y cuidan estos aspectos. Deben informar bien a la madre o al cuidador de cuál es la situación del niño, cómo va a ser el tratamiento y cómo funciona el hospital. También deben dar un espacio a las personas para ser escuchadas y poder resolver sus dudas. Humanizando la atención, damos un apoyo a la salud integral de los niños y sus familias, no solo la salud física. Así podemos conseguir mejorar la eficacia de los programas.

Un niño desnutrido agudo severo con complicaciones médicas debe ser ingresado en el hospital para recibir tratamiento. Normalmente, el niño ingresa en la fase uno del programa, donde recibe leche terapéutica y atención más continuada; cuando empieza a mejorar, pasa a la fase dos, donde toma alimentos terapéuticos preparados (RUTF, por sus siglas en inglés).



Hospital de Madaoua, Níger. / JUAN CARLOS TOMASI / MSF

Aunque es verdad que, con una terapia nutricional, el comportamiento del niño ya suele mejorar, esto no es suficiente. Hace falta también estimulación psicomotriz y sensorial. Por eso, cuando los niños ya están en fase dos, los promotores de salud organizan diferentes actividades grupales (con niños solos y también con mamás y cuidadores), para fomentar juegos que ayuden al desarrollo. También se organizan grupos para fomentar la relación hijo-madre o cuidador porque sabemos que es normal que se vaya perdiendo el comportamiento más afectivo. En el hospital también trabajamos mucho con los asistentes nutricionales, que son las personas que preparan y distribuyen las leches terapéuticas y los RUTF. Son los que más tiempo pasan con los niños y sus mamás o cuidadores, y por eso su rol en el programa es importante.

La gran mayoría de niños con desnutrición aguda severa, todos aquellos que no tienen otra enfermedad asociada ni complicación médica, se tratan desde hace años de forma ambulatoria. En los centros de salud y en las comunidades, nuestros promotores de salud hacen muchas actividades para informar y sensibilizar a las familias de temas relacionados con su salud y su nutrición, especialmente de los niños menores de cinco años, que es el grupo más vulnerable. En todas estas iniciativas intentamos incluir temas psicosociales y de psicoestimulación.



Hospital de Madaoua, Níger. / JUAN CARLOS TOMASI / MSF

En general, las madres o los cuidadores se movilizan fácilmente y suelen participar y valorar positivamente las actividades psicosociales que se llevan a cabo en Bouza y Madaoua. El siguiente paso será afianzar todavía más todas estas actividades y poder dar atención individual para tratar problemas más particulares. En los programas nutricionales es habitual que haya muchas madres deprimidas. Es algo común en todos los proyectos en los diferentes países y es muy importante poder identificarlas para poder tratarlas.

Carmen Martínez es especialista de Salud Mental de Médicos Sin Fronteras. Más información en [MSF Níger](#)

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-4

EL PAIS SEMANAL/SALUD

Los mitos de las dietas ‘detox’

Los métodos para purificar nuestro cuerpo no son nuevos. Tienen en común que son muy rentables para sus creadores

[KARELIA VÁZQUEZ 27 JUN 2014 - 00:00 CEST1](#)



EVA VÁZQUEZ

Cada cierto tiempo la idea vuelve con fuerza. Ahora llega [con la denominación detox](#) porque en inglés todo parece más moderno o más científico. Se supone que el organismo, una vez alcanzado un nivel de toxinas, debe resetearse, hacer borrón y cuenta nueva, y someterse a purgas más o menos extremas. Hoy estamos en la era de los zumos verdes, pero se ha pasado por el sirope de arce, la alcachofa, la piña y hasta la orina humana. “Necesitamos depurarnos, pero ya tenemos órganos para eso”, dice el nutricionista Juan Revenga. “El metabolismo humano es el rey del reciclaje, produce moléculas nocivas, pero lo normal es que las elimine”, explica el bioquímico J. M. Mulet, profesor de la Universidad de Valencia y autor del libro Comer sin miedo. “Purificamos a través del hígado, los riñones y los pulmones”, detalla Aitor Sánchez García, dietista, nutricionista y autor del blog *Mi dieta cojea*. Desintoxicar, purificar, depurar... cualquier palabra que evoque limpieza es susceptible de convertirse en el verbo de la temporada.

Estos expertos no compran la historia de las dietas de desintoxicación. Tampoco lo hace Susana Monereo, jefa del servicio de endocrinología y nutrición del hospital Universitario de Getafe (Madrid), que apunta que “científicamente este concepto hace aguas por todas partes”. “Funcionan por fe, porque después del exceso viene la purga, es como el Ramadán o el ayuno de Cuaresma. Estamos en la sociedad de lo inmediato, queremos cosas que arreglen en 20 días los excesos de un año”, añade Aitor Sánchez.

1970

El milagro del pomelo

La dieta del Gobierno

Se pone de moda la dieta del pomelo entre el movimiento hippy. En realidad había un excedente de esa fruta y el Departamento de Agricultura de EE UU estaba detrás de la promoción de la dieta.

1976

El cóctel de savia

Líquidos sí, sólidos no

El nutricionista Stanley Burroughs crea Master Cleanse o la dieta de la limonada o del sirope de savia, consistente en tomar sólo líquidos y ningún alimento sólido durante dos semanas.

1998

El método Moritz

Limpieza de hígado

Se publica Limpieza hepática y de la vesícula (Andreas Moritz), que propone limpiar el hígado con zumo de manzana y limón. Unas lavativas ayudan a expulsar piedras.

En 2009, un grupo de científicos adscritos a la red *Voice of Young Science* publicaron los resultados de una investigación que revisó varios de los kit detox más populares del mercado. Su teoría fue que ninguno era capaz de demostrar su potencia purificadora, ni de hacer lo que prometía. “Nuestra conclusión es que el término detox es un mito”. Algo similar afirmó Choice, la organización de consumidores de Australia, después de revisar varios programas de desintoxicación: “Una semana o dos no le salvarán de los daños de un año de comer mal, fumar o beber en exceso”.

Lo cierto es que el cuerpo teórico que sustenta las [dietas de desintoxicación](#) consuela, tranquiliza y es fácil de creer. Todos nos sentimos químicamente sucios, víctimas de la contaminación y expuestos a todo tipo de residuos, hormonas y contaminantes. Y queremos hacer algo al respecto. “No tiene una base real. Ésta es la época de mayor seguridad alimentaria de la historia. Los alimentos se contaminan principalmente de insecticidas y metales pesados, pero no es tan frecuente como se cree. Existen mecanismos para detectarlo y apenas hay alarmas”, asegura Mulet.

La imagen global de las dietas detox en su versión primavera-verano 2014 es la de una [celebrity paseándose con un zumo verde](#) por las calles de Londres o Nueva York. Un líquido que presumiblemente estará compuesto por varias verduras como el apio o las espinacas y la revalorizada col rizada (kale), así como semillas de chía o de lino. Todo ello mezclado con agua de coco o del grifo, según mande la receta. Sus devotos se hacen llamar juicers. Su guía espiritual es Joe Cross, un australiano obeso que hizo la película *Fat, sick and nearly dead* (Gordo, enfermo y casi muerto; 2011), se sometió a una limpieza de zumos de 60 días y emergió convertido en el “carismático evangelizador de los zumos”, según la versión británica de Vogue. La herramienta fundamental de la tribu es la licuadora, cuyas ventas mundiales se han disparado. El almacén británico John Lewis reconoce un crecimiento del 60% en sus transacciones en 2013. Y el objeto de deseo es el modelo 280 de Norwalk, al que se le

adjudica la capacidad de extraer más zumo que el promedio de los equipos del mercado con el poder de mantener intactos enzimas y nutrientes. El precio supera los 2.000 euros.

2005

‘The Lancet’ duda

Las piedras de Moritz

La revista The Lancet estudia las piedras del método Moritz: están compuestas de ácido oleico y limón, es decir, la mezcla de lo que se toma con la lavativa. El libro sigue vendiendo.

2009

A base de limonada

Un fenómeno viral

Anne Hathaway hace una cura detox de 48 horas con limonada antes de los Globos de Oro y la noticia con receta incluida publicada por People se hace viral.

2013

¿Bueno para quién?

El negocio de las dietas

El almacén británico John Lewis reconoce un crecimiento del 60% en sus ventas de licuadoras y las tiendas Lakeland también suben sus ventas.

La ambición de los ‘juicers’ es purificar su organismo de las “toxinas modernas”, los “nuevos tóxicos disruptores del sistema endocrino que el cuerpo no es capaz de eliminar por sí mismo”. El resultado sería una piel radiante y una salud de hierro. ¿Cuáles podrían ser estos tóxicos inteligentes de nueva aparición, resistentes al metabolismo humano? “Estos métodos plantean que estamos llenos de toxinas y que hay que hacer algo adicional a lo que ya realizan el hígado, los pulmones y los riñones para limpiarse. Y eso no está probado. Sí se sabe que se acumulan pesticidas y metales pesados en algunos alimentos. Por ejemplo, existe una recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de limitar el consumo de atún rojo y pez espada en las embarazadas, así como de eliminar las acelgas y espinacas de los purés de los bebés menores de un año. Pero estas dietas de desintoxicación hablan de otras toxinas que hay que depurar... No sé cuáles son, no las conozco. Curioso que siempre haya que seguir una pauta o comprar un producto para conseguirlo”, señala el autor de *Mi dieta cojea*.

Un estudio publicado en el *British Medical Bulletin* reconoce que la vida moderna nos expone a toxinas provenientes de insecticidas, herbicidas o fertilizantes. “Pocos expertos pondrían en duda que cualquiera de ellas en grandes dosis nos enfermaría, pero eso no responde a la pregunta de si la desintoxicación es una rutina que todo el mundo debiera poner en marcha”. Los firmantes del estudio argumentan que incluso los médicos simpatizantes de la medicina alternativa admiten que, así como existen abundantes ensayos controlados sobre la intoxicación por fármacos o alcohol, no existe ninguno que se concentre en el impacto de estas supuestas toxinas ambientales. “Hoy día, el término detox es más un discurso promocional que científico”, remata el *British Medical Bulletin*.

Los que se someten a una desintoxicación pueden escoger entre varias opciones. Algunos empiezan por 5 días, otros se animan con 21, y según afirma el gurú Joe Cross, él ha visto curas

de hasta 100 días. Se afirma que los dos primeros son los más duros. “La idea de la compensación: para remediar el mal ya hecho me someto puntualmente a un patrón restrictivo o purgativo. Funciona muy bien en nuestra cultura. Me limpio unos días para poder volver a la casilla de salida, es decir, a mis viejos hábitos”, explica Revenga, también autor del blog El nutricionista de la general. “No tiene sentido compensar con otros excesos, la mayoría de estas dietas son deficitarias en algo y si se acompañan de una práctica deportiva intensa pueden ser peligrosas”, afirma Aitor Sánchez. “Una dieta debe ser equilibrada, cinco días a zumos o batidos no hace que elimines toxinas; si eres bajo de tensión o tienes déficit de proteínas, te puede provocar mareos. Al cuerpo no le gustan los cambios muy radicales”, reflexiona Mulet.

2013

Gwyneth Paltrow

Alucinaciones

Tras una limpieza a base de zumos sufrió alucinaciones: “Una desintoxicación con zumos puede dañar el metabolismo y provocar un futuro aumento de peso”.

2013

Dietox

Zumos a 120 euros

Llega a España Dietox, una terapia con seis zumos de frutas y verduras que promete “resetear tu cuerpo” y “convertirte en la mejor versión de ti”. El batido para un día cuesta 50 euros; para tres, 120.

¿Son o no son depuradores estos zumos? Según los expertos consultados, la moda de los zumos verdes es mejor que otras, pero se espera de ellos unos efectos milagrosos que nunca van a llegar. “Una dieta equilibrada con abundante fruta y verdura es recomendable, pero no tiene propiedades mágicas”, tercia Mulet, que aconseja desconfiar de cualquier régimen que vaya acompañado de palabras como alcalino, macrobiótico, ortomolecular o cuántico-holístico. “¡Demasiadas palabras!”, advierte. “Desde el punto de vista nutricional no estoy en contra de los zumos verdes, pero no se les pueden atribuir efectos terapéuticos que no tienen”, apunta Sánchez.

Para estos expertos, el propio hecho de que a lo largo de la historia tantos alimentos o sustancias hayan sido considerados purificantes es el mejor ejemplo de que ninguno funciona. “Si no, ¿para qué cambiar?”, se pregunta el dietista Aitor Sánchez. Según Mulet, detrás de la glorificación de un alimento siempre hay el excedente de una industria que patrocina y financia estos métodos depurativos. “En 1960, Estados Unidos se entregó a la dieta del pomelo, depurativa, purificadora. Los hippies la abrazaron con pasión; luego se supo que había coincidido con un excedente de producción de pomelos. Los antisistema por excelencia fueron seducidos de un modo sencillo, con una dieta”. Sin ánimo de alentar teorías de la conspiración, ¿se sabe algo de cómo va la producción mundial de col rizada esta temporada?

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-5

¿Qué hay detrás de la nueva obsesión por los 'superalimentos'?

No exento de contradicciones, toma fuerza el nuevo eslogan para catalogar a los 'alimentos-medicina'. ¿Obra del marketing o realidad científica?

LAURA GARCÍA DEL RÍO Y LUCÍA MARTÍN (REALIZACIÓN)

29 DE JUNIO DE 2014 09:46 H.



Foto: Mirta Rojo

La col rizada es el último fenómeno viral culinario. Relevo a la quinoa, que en 2013 fue considerada por las Naciones Unidas el prodigio nutricional del año. Antes lo fue el *açaí*. Los superalimentos son tendencia. «La sociedad actual se preocupa como nunca por lo que come», cuenta a *S Moda* Paula Rodríguez, nutricionista e investigadora de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Es el triunfo de un canon de belleza en el que lo saludable es sinónimo de éxito. Javier Garcés Prieto, presidente de la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales habla de «la búsqueda de la salud a través del alimento-medicina». Las cifras lo confirman. La agencia BCC Research calcula que en 2017 el mercado de los nutracéuticos – productos de origen natural con propiedades beneficiosas– llegará a los 207.000 millones de dólares.



Foto: Mirta Rojo

¿Obra del *marketing* o realidad científica? «Está claro que una buena publicidad ayuda», comenta Rodríguez. Y aunque los estudios corroboran sus dones, hay letra pequeña. «No hay alimentos milagrosos. Todos, consumidos de forma variada y moderada, garantizan una vida sana», explica Rodríguez. ¿Incluso el demonizado azúcar? «Sí», dice. La conclusión: los superalimentos son *gasolinapremium* para el cuerpo, pero eso no da carta blanca a su consumo. «Son una buena pauta dietética, pero se trata de incluirlos dentro de un régimen variado y equilibrado», dice la doctora Mar Mira, de la clínica Mira+Cueto.

01/ La chía

Combate el colesterol, fortalece huesos y dientes, evita la grasa abdominal, regula el apetito, el sueño y el humor, y bastan 28 gramos –la porción habitual– para hacerse con un tercio de la fibra diaria recomendada. Las propiedades que le otorga Wayne Coates, doctor en Ingeniería Agrícola por la Universidad de Oklahoma, colocan a este grano en el *top ten*.

Cierto es que la chía –como el mijo, la quinoa y el ‘*freekeh*’– es un portento nutricional: tiene aminoácidos, fibra y potasio, y es una buena fuente de proteína. El obstáculo: dar con las dosis. Como todo carbohidrato, aunque da energía al cuerpo, no viene exento de calorías: «Una ración de un taza [unos 130 gramos, ya cocinados] aporta de 200 a 260», advierte Nicole Avena, neurocientífica del Centro de Investigación de la Obesidad de la Universidad de Columbia.



Foto: Mirta Rojo

02/ El salmón

Apunte: no todos pueden atribuirse el prefijo «súper». Los ejemplares salvajes contienen cuatro veces más vitamina D que los de piscifactoría. En líneas generales, es uno de los pescados con mayor contenido proteínico, según un estudio publicado por el Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. También es rico en grasa. Eso sí, de la buena: una ración de 200 gramos cumple casi por entero con la cantidad diaria de omega 3 recomendada por la FEN.

La Asociación Americana del Corazón aconseja comerlo dos veces por semana. Para no aburrirse, hay más opciones: atún, caballa, arenque, anchoas y sardinas. Todos ellos, proteínas completas que –a diferencia de las incompletas, presentes en legumbres, frutos secos y granos– «contienen los ocho aminoácidos esenciales que el organismo no genera por sí solo», explica la nutricionista ortomolecular Cala Cervera.

03/ El té verde

La razón de tanto entusiasmo alrededor de este bebedizo es su alto índice de catequina, un antioxidante capaz de prevenir el daño celular. ¿Cómo? Mejora la circulación, disminuye el colesterol, estabiliza los niveles de azúcar y acelera el metabolismo. «Si en lugar de un refresco tomamos una taza de té, en un año ahorraremos 50.000 calorías», afirma el doctor Christopher Ochner, científico investigador de la Escuela de Medicina Icahn del Mount Sinai de Nueva York.

Para sacarle todo el partido a la cachetina, hay que añadir el agua sin que llegue a hervir. Una rodaja de limón aumenta su poder, ya que la vitamina C ayuda a su absorción. La leche, sin embargo, la dificulta.



Foto: Mirta Rojo

04/ Los berros

Los vegetales de hoja verde oscura siempre se incluyen en las dietas saludables. «Una referencia muy vaga», según la doctora Jennifer Di Noia. Decidida a ofrecer un guía más práctica para saber qué comprar, ha elaborado un *ranking* con las más beneficiosas en relación con las calorías que aportan, analizando su contenido en las sustancias que las Naciones Unidas y el Instituto de Medicina Norteamericano consideran prioritarias. Con una densidad nutricional del 100%, el ganador es el berro. Detrás, el repollo (91,99%), la acelga (89,27%), las espinacas (86,43%), el perejil (65,59%), la col rizada (49,07%) y el brócoli (34,89%).

05/ La almendra

Entre los frutos secos, es el que más médicos avalan. «Es una de las fuentes vegetales más ricas en calcio, de ahí que la leche de almendra se use como sustituto de la de vaca, y se recomienda para fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis», nos argumentan desde la FEN. Si se le puede poner una pega, es su elevado valor calórico: 604 por 100 gramos. Y hablamos de la almendra cruda, no frita ni bañada en azúcar. Eso sí, no son calorías en balde. «Aportan gran cantidad de omega 3, omega 6 y vitaminas», explica Óscar Galindo, de Unipresalud. La ración ideal, según Inma Mantero, jefa de formación de Nutrición Center, una pelota de golf.



Foto: Mirta Rojo

06/ El chocolate puro

Es rico en flavonoides, un potente antioxidante. Además, es bueno para la flora intestinal. Tanto que la clínica Mira+Cueto lo considera clave para combatir el desequilibrio digestivo, uno de los grandes males de la sociedad moderna. Su recomendación: tres onzas al día máximo, «y siempre lo más puro posible, ya que contiene más probióticos y menos calorías». Otro plus: «Calma el estrés y la ansiedad», afirma la experta.

07/ Los cítricos

Ocupan un lugar vip en la lista de frutas de la doctora Di Noia. La única que no pasa el corte es la mandarina. Su contenido en vitamina C la deja fuera de la lista: 36 miligramos por cada 100 gramos, frente a los 59 de la naranja. La doctora Cervera aconseja tomar la pieza entera, incluidas las semillas. Tampoco hay que menospreciar el limón. Su contenido en vitamina C es equiparable al de la naranja. «Sin embargo, sus componentes más interesantes son los fitonutrientes. En concreto los limonoides, compuestos de la corteza que parecen contribuir a la prevención de algunos tipos de cáncer, según explican desde la FEN.



Foto: Mirta Rojo

08/ El tomate

Sus licopenos tienen un alto valor antioxidante. Su concentración «es mayor en los de pera, en los más maduros y en los cultivados al aire libre», dicen desde la FEN. Además, «los procesados son tan beneficiosos como los frescos», cuenta el doctor Pratt en su libro *SuperFoodsRx*.

09/ Los arándanos

Es el único fruto rojo que pasó la criba de los expertos en la última conferencia internacional del Instituto de Medicina Funcional. «Tiene cantidades elevadísimas de fitonutrientes antioxidantes», comenta Pratt. Especialmente de polifenoles, que, tal y como corrobora un estudio del Departamento de Nutrición y Bromatología de la UB y del Instituto Catalán de Oncología, «reduce la mortalidad en mayores de 65 años». Lo mejor es tomarlos frescos, en raciones de 75 gramos. Cuanto más oscuros sean, más polifenoles tienen.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-6

Los bebés que toman más proteínas en la leche son el doble de obesos

La calidad de los preparados lácteos es clave para la salud futura de los niños

- [Secuelas de la obesidad infantil](#)

[EMILIO DE BENITO](#) Madrid 9 JUN 2014 - 19:38 CET35



Las leches maternizadas tienen hasta el doble de proteínas que las humanas. / CORDON PRESS

Un 20,7% de los niños de entre tres y cinco años participantes en el [Programa Thao](#) contra la obesidad infantil durante el curso 2012-2013 presentan sobrepeso u obesidad, según los últimos datos recopilados tras analizar una muestra de 28.819 menores de entre tres y 12 años. A las causas de este aumento (sedentarismo, mala alimentación) se ha añadido una: el contenido en proteínas de la leche que toman los bebés. Según un estudio publicado en [The American Journal of Clinical Nutrition](#), hay una relación clara entre este componente de los preparados para bebés y el futuro peso de los niños: a más proteínas, más sobrepeso y obesidad. En concreto, a los seis años, la tasa de obesidad es "más del doble; de más del 8% frente al 4%", dice Joaquín Escribano, profesor de Pediatría de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona.

El estudio se ha llevado a cabo siguiendo a un grupo de 1.678 niños nacidos entre octubre de 2002 y julio de 2004 en cinco países europeos, entre ellos España. A los bebés se los repartió en tres grupos: 1.090 que recibían leches de fórmula, y 588 que fueron amamantados. A los primeros se los dividió a su vez en dos grupos, uno que recibía leche con bajo contenido en proteínas y otro con contenidos mayores —ambos casos en los límites legales—. A los seis años se midió su índice de masa corporal.

“A partir de estudios epidemiológicos sabíamos que había una relación entre los que tomaban los bebés y su obesidad futura, pero no sabíamos si se trataba de una relación causal o casual”, dice Escribano. “Ya conocíamos otros factores, como que los niños que engordan más rápido luego son más obesos, y, de adultos, eso quiere decir que tienen más diabetes o más síndrome metabólico”, añade.

En el caso de los adultos ya se había relacionado una mayor ingesta de proteínas con mayor propensión al sobrepeso, dice Gerardo Varela, catedrático de Nutrición de la Universidad CEU San Pablo, pero eso tenía “una explicación relacionada con los hábitos: el que tiende a comer mucha proteína, en general se alimenta mal”. “Estamos tomando el doble de las proteínas recomendadas”, añade.

Epidemia del siglo

Prevalencia. De las distintas enfermedades que pugnan por el título de epidemia del siglo XXI, la obesidad figura en las primeras posiciones. Desde 1980 se han duplicado los casos. En 2008, 1.400 millones de adultos (mayores de 20 años) ya sufrían sobrepeso, según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).

Por sexos. De los 500 millones de adultos obesos del mundo, según la OMS, el 60% son hombres.

Niños. Aunque todavía no es habitual, el sobrepeso y la obesidad infantil ya afectan a 40 millones de menores.

Obesidad frente a hambre. La cifra de personas en el mundo con problemas de exceso de peso (1.400 millones) ya supera a la de quienes pasan hambre (algo menos de mil millones).

Pero esta explicación no se puede aplicar a los bebés, ya que prácticamente todos toman un mismo alimento: leche, aunque sea de distintas fuentes. Por eso los estudios se centraron en buscar qué componente era diferente y condicionaba los resultados futuros. Ahí es donde aparecieron las sospechas sobre las proteínas de los preparados lácteos.

“La EFSA [Agencia Europea de Seguridad Alimentaria] permite que estas tengan en su composición desde 1,8 gramos por cada 100 kilocalorías de proteína a casi el doble, 3,5”, explica Javier Daroca, responsable científico de Nutrición Infantil de Nestlé. Este tipo de estudios ha llevado a los fabricantes a intentar ajustar sus contenidos al mínimo, para cumplir las necesidades nutricionales de los bebés evitándoles las complicaciones futuras. “La leche artificial suele tener hasta el doble de proteínas que la materna, aunque esta diferencia va a la baja”, indica Escribano.

Estos contenidos y sus consecuencias son muy importantes, porque “un estudio publicado en el *New England Journal of Medicine* demostraba que el 90% de los niños obesos lo son de adolescentes, y la mayoría lo es también de adultos”, indica Escribano.

Esta relación es la que intriga a los investigadores. “De momento, los estudios son epidemiológicos, estadísticos”, insiste Varela. Es decir, no hay un mecanismo científico descrito que explique lo que sucede. En los adultos, normalmente, los malos hábitos van todos juntos: el que come peor no suele hacer ejercicio, por ejemplo. No solo toma más proteínas, también toma más grasas y más azúcares. Pero en los bebés esos factores del comportamiento y su efecto son más difíciles de deslindar.

Escribano apunta a que puede haber un componente en “la cualidad de las esas proteínas”. “Los preparados infantiles se elaboran a partir de leche de vaca, que tiene muchas más proteínas y de distinta clase que la leche materna”, señala.

Daroca indica que en Nestlé, por ejemplo, se le añaden aminoácidos esenciales a los preparados, como el triptófano. Se llaman aminoácidos a los elementos —los 21 tipos de eslabones— que forman las proteínas. De ellos, hay nueve que se consideran esenciales porque el organismo humano no es capaz de producirlos. El cuerpo los necesita, pero debe adquirirlos mediante la ingesta de alimentos que sí los contengan. Otros cuatro no son esenciales, y se fabrican con facilidad en el cuerpo. Los ocho restantes se consideran condicionados: en general, no son esenciales, pero hay momentos de especial demanda en el organismo en que deben suministrarse porque este no puede fabricarlos a la velocidad requerida.

Pese a ello, no hay una respuesta. Parece que el cuerpo desarrolla una especie de memoria, de habituación a un tipo de dieta y que luego arrastra los efectos. Cómo lo hace es algo que habrá que demostrar, para ver si se puede revertir.

Causa de mortalidad

Lo que más preocupa a los investigadores en obesidad infantil es que, al ser un problema de salud multifactorial, parece muy difícil de revertir. “El niño obeso será un adulto obeso”, señala la Organización Mundial de la Salud en un informe.

Los intentos para revertir la situación son muy complicados. Hay factores genéticos involucrados: en general, el ser humano tiene tendencia a engordar, porque a lo largo de su historia lo más frecuente ha sido que tuviera que enfrentarse a una carestía de alimentos, por lo que aquellos que conseguían más reservas sobrevivían más (y pasaban sus genes a la descendencia).

Pero no hay un acuerdo sobre el impacto de estos condicionantes innatos, que son imposibles de eliminar. Sí que lo hay sobre la ecuación básica de la obesidad: esta aparece cuando se ingieren más calorías que las que se gastan. Y esto involucra costumbres como el tipo de comidas y la práctica de ejercicio.

El resultado de este desequilibrio ya se puede medir: 3,4 millones de adultos mueren cada año en el mundo por su exceso de peso (son más del doble que los 1,6 millones de fallecimientos atribuidos al sida). No es una relación directa, pero la obesidad está detrás del 44% de los casos de diabetes, del 23% de las enfermedades isquémicas del corazón y entre el 7% y el 41% de los cánceres.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-7

NUTRICIÓN

Cómo se alimenta un jugador de la selección española

Los hidratos de absorción compleja y nada de alcohol son algunas de las claves de una dieta enfocada al alto rendimiento deportivo

Con el corazón encogido por el papel de La Roja en el Mundial de Brasil, hablamos con el nutricionista del equipo

[PRADO CAMPOS 18 JUN 2014 - 09:55 CET](#)



La alimentación es clave para un buen entrenamiento. En la imagen, la selección española celebra el triunfo en la Eurocopa de 2012. / CORDON

En el fondo, no somos tan diferentes. Cristiano Ronaldo, los jugadores de la selección española y usted comparten un mismo axioma: la alimentación condiciona muchos de los éxitos y fracasos de su vida cotidiana. Lo que comemos determina la eficiencia energética de nuestro día a día. Para deportistas de élite y oficinistas de pro.

“Una persona normal come durante su vida unos 60.000 kilos de alimentos. De cómo los elijas depende la salud, la longevidad, el estado de ánimo, el rendimiento laboral o la aparición de enfermedades”, explica el doctor Antonio Escribano, responsable de la Unidad de Nutrición, Metabolismo y Composición Corporal de la Real Federación Española de Fútbol y miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos Saludables del Comité Olímpico.

“A un futbolista, de esos kilos le corresponden 20.000 durante toda su etapa profesional, y de cómo los organice depende muchísimo su rendimiento como deportista. Es fundamental gestionar bien la alimentación, saber qué y cuánto se come. Una cosa es llenar el estómago y otra alimentarse”, matiza. En plena ebullición *mundialista*, miramos cómo entrenan sus estómagos los de La Roja para tomar nota sin pudor. Y que nadie se lleve a engaño: aunque esta noche descalabrásemos ante Chile, todo lo que aquí se expone seguirá siendo de gran valor (nutricional).

De cómo elijas tus alimentos, dependerán la salud, la longevidad, el estado de ánimo, el rendimiento laboral o la aparición de enfermedades”

La alimentación de los futbolistas de la selección española es algo tan secreto como la alineación. Y aunque no copa los titulares, es una parte más de su estrategia. Metidos en el [Mundial de Brasil](#) y con todos los ojos puestos en los resultados, pocos reparan en algo tan fundamental como lo que comen nuestros jugadores. “Las diferencias en el rendimiento entre futbolistas bien y mal alimentados son mucho más importantes de lo imaginable, llegando a marcar una diferencia en el rendimiento del jugador que puede superar márgenes de más del 40%, en sus depósitos de combustible muscular”, explica el doctor Escribano a *BuenaVida*.

En un partido, los futbolistas recorren distancias de entre 10 y 14 kilómetros, según el puesto que ocupen en el equipo, y queman tan solo unas 1.000 calorías (el equivalente a un poco menos que dos Big Mac de [McDonald's](#)). “La duración del esfuerzo es de unos 55-60 minutos reales de juego y la intensidad del mismo es variable. Su capacidad aeróbica se sitúa en una media del 75-80% del VO₂ máx. [cantidad máxima de oxígeno que un organismo puede metabolizar por unidad de tiempo]”, añade el especialista. “Pero un futbolista lo es los siete días de la semana y los 365 días del año, por lo que necesita cuidarse todos los días –de hecho así lo hacen– para rendir de forma óptima los 90 minutos que juega”, señala Escribano. La clave de ello reside en el entrenamiento biológico que se apoya en la alimentación, la hidratación, el descanso y los hábitos de vida. “Es un entrenamiento diario. No se hace para un campeonato o un momento específico”, explica el doctor. Es la clave que subrayan todos los especialistas: los hábitos saludables han de integrarse en la vida diaria de forma tan natural que se realicen de modo casi inconsciente.

¿Cuál es el menú más conveniente?

“Lo que se come interviene en el combustible muscular, y si los músculos no tienen glucógeno [unos azúcares que conforman su reserva de energía] ni se repone tras cada entrenamiento o partido, no se podrá llevar a cabo una actividad física consistente”, cuenta el doctor. “Es como la gasolina de un coche, que aquí tiene su origen en la alimentación y en los hidratos de carbono, que forman parte de todos los menús de todos los futbolistas”, agrega.

Por eso, y aunque dice que no puede desvelar lo que comen los jugadores de nuestra selección, la base de su alimentación se encuentra en los hidratos de absorción compleja, como son la pasta, el arroz, las patatas o las legumbres, y de absorción rápida, como las frutas y las verduras. Frente a ello, hay que huir del alcohol, las bebidas azucaradas y gaseosas, las grasas saturadas, embutidos, dulces y todo tipo de bollería, “ya que no aportan nada aprovechable desde el punto de vista del rendimiento nutricional deportivo”.

Como para todos, su hidratación es otra de las claves del bienestar físico, pero el doctor deja claro que Brasil no tiene un clima especialmente complicado para los futbolistas de nuestra selección. “Nosotros estamos mucho más acostumbrados al calor que un sueco o un danés y eso nos beneficia aunque hay sitios con mucha humedad. La hidratación es fundamental. Durante los entrenamientos, el deportista debe beber frecuentemente, de forma aproximada

cada 20 minutos y entre 20 y 30 centilitros de agua. Es muy importante que el jugador no tenga nunca sensación de sed y que una vez acabado, tanto el entrenamiento como el partido, reponga la cantidad de líquido perdida”, asevera.

El doctor Escribano asegura que el fútbol es posiblemente uno de los deportes que presentan una mayor exigencia metabólica en nuestro organismo, “razón por la cual solo se permite jugar un partido cada 72 horas”. Además, los futbolistas deben comer entre cuatro o cinco horas antes de cada partido y es recomendable que mantengan su peso óptimo de competición todo el año, evitando adelgazar o hacer dietas. De todos modos, el doctor Escribano señala que estas son pautas totalmente interiorizadas en la vida de los futbolistas y que ante una competición como este Mundial de Brasil no hay ningún tipo de cuidado extra o especial. “Todos comen lo mismo, la única diferencia está en la cantidad. Es el único matiz”, concluye Escribano.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-8

BIENESTAR

Ocho hábitos saludables que le llevarán menos de cinco minutos

Para apagar un móvil, comerse una naranja o estirar bien el cuello apenas hace falta tiempo

[PRADO CAMPOS 25 JUN 2014 - 17:46 CET9](#)



Desayunar fruta, estar con los suyos... o desayunar fruta con los suyos. / CORDON

“Hay que volver a los patrones de vida que tenían nuestros abuelos y bisabuelos, a lo que hacían hace un siglo en la cuenca mediterránea. Ahora mismo no es cierto que hagamos una dieta o tengamos un estilo de vida mediterráneo. Antes, la alimentación era más moderada, se comía de todo pero no todos los días y, desde luego, carnes y pescados no con tanta regularidad. Y también hay que abandonar el estilo de vida sedentario. Nuestros abuelos iban a por leña o a lavar al río, se movían. Nosotros, como mínimo, debemos procurar [caminar](#)”, avanza Giuseppe Russolillo, director de la Conferencia Mundial de Dietética y presidente de la [Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas](#).

Lo cierto es que en una vida sin tiempo para nada, demasiado sedentaria e hiperconectada, no existe la receta mágica para mejorar nuestra salud de la noche a la mañana, pero sí se pueden integrar en el día a día pequeños hábitos adaptados a este ritmo frenético que nos ayuden a

vivir mejor y más sano. Por eso, recopilamos ocho pequeñas y sencillas acciones que podemos convertir en patrones cotidianos. Y aquí viene lo mejor: ninguna le llevará más de 5 minutos.

1. Tome, al menos, una pieza de fruta para desayunar. Además del sabor y las vitaminas, habrá consumido una de las cinco raciones de verdura y fruta recomendadas cada día. “Un [zumo](#) y dos piezas de fruta es una ración perfecta para el desayuno. Las frutas aportan citoquímicos vegetales, también llamados compuestos bioactivos, que previenen numerosas enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad o el cáncer”, explica Russolillo.

Y nos da un consejo más. Para solucionar los problemas de falta de tiempo (puede que alguna tarde no tenga tiempo de ir al mercado), lo mejor es tirar de frutas y verduras congeladas o conservadas en tarro de cristal (las encontrará en supermercados y tiendas ecológicas), en almíbar o caseras. Si, por el contrario, optamos por su variedad fresca, lo mejor, según el especialista, es mantenerlas a temperatura ambiente en algún lugar fresco de la casa.

2. Planifique para comer sano. “Es muy conveniente dedicar cinco minutos a planificar los menús de la semana”, aconseja Mercedes Sanchis, investigadora del [Instituto de Biomecánica de Valencia](#) y coordinadora del área de aplicación de conocimiento de la promoción de la salud. “Así podremos organizar la alimentación en función de la semana que vayamos a tener. Si es más estresante, por ejemplo, introduciremos más hidratos de carbono”, añade. A mayor gasto energético (ya sea físico o mental), más hidratos requerirá el cuerpo. Por contra, las personas con trabajos sedentarios o poco estresantes, al quemar menos calorías, deberían desechar los hidratos. La carne roja también es un gran aliado para los días especialmente duros.

3. Sepa qué comprar en el supermercado. Russolillo nos da algunas ideas saludables que podemos convertir en básicos en nuestra mesa. La primera pasa por comprar pan integral en lugar de blanco. “Porque es más rico en fibra, vitaminas y minerales. La fibra se digiere más lentamente y esto hace que la glucosa llegue más despacio a la sangre y el aporte energético sea constante. Y, además, es buena para el tránsito intestinal, ayuda a disminuir el colesterol y sacia mucho más”.

“Una o dos copas de vino tinto al día también son saludables”, añade Sanchis. Sobre los beneficios del vino tinto para salud se han publicado cantidades ingentes de estudios. Entre las investigaciones recientes que recomiendan una copita de vino tinto diaria, además de las conocidas que se refieren a sus beneficios cardiovasculares, destacamos una publicada en la revista [Cancer Science](#), que garantiza que el resveratrol (el compuesto antimicrobiano de la uva) mejora la efectividad de los tratamientos contra el cáncer de próstata; y otra del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de la Universidad Autónoma de Madrid, publicada por la revista [Journal of Agricultural and Food Chemistry](#), que revela que el vino tinto es bueno para prevenir caries y mejorar la salud dental gracias a los polifenoles, que sirven para desacelerar el crecimiento de la flora bacteriana de dientes y encías.

4. Muévase. Pero, ¿y qué podemos hacer en cinco minutos? Sanchis y Russolillo nos dan varias ideas. Desde una serie de abdominales diaria en casa a subir siempre por las escaleras, bajar una parada antes del metro o el autobús y terminar el trayecto andando. También podemos invertir más tiempo en salud, desplazándonos en bicicleta o a pie. “Los niveles de sedentarismo son tan elevados que con esto ya sería suficiente”, apunta Russolillo. Aunque en este caso, quizás, lo ideal sería rascar algo más de tiempo. “Lo recomendable es hacer entre 30 y 35 minutos de ejercicio, tres o cuatro veces a la semana”, coinciden los expertos.

5. Haga estiramientos. La mayoría de nosotros pasamos el día sentados delante del ordenador por obligación. Un buen truco consiste en parar cinco minutos cada hora para hacer estiramientos. Rotación de cuello a, sin levantarnos de la silla, estirar toda la espalda hacia el suelo para notar cómo se destensa. Estos gestos también sirven para liberar la mente y volver con más concentración a la actividad.

6. Medite. “Hay que fomentar los patrones de enriquecimiento personal porque está demostrado que son muy saludables mentalmente. Una buena idea sería dedicar cinco minutos a [relajarnos](#) y respirar con una música tranquila y luz tenue”, explica la investigadora Mercedes Sanchis.

7. Quiérase y le querrán. La investigadora agrega una pauta más en este sentido: Utilizar esos cinco minutos para cuidar nuestro aspecto e imagen. No hablamos de moda, estilo o combinación de colores. Nos referimos a mirarnos en el espejo, sentirnos bien con nosotros mismos y querernos un poquito. Así, añade Sanchis, “no solo proyectaremos una imagen más segura de nosotros mismos sino que los demás también nos mirarán mejor. O, quizás, no nos importará tanto”.

8. Desconecte. Apague el ordenador, el *smartphone*, la tableta y todos los dispositivos electrónicos una hora antes de irse a la cama. Tal como le explicamos en el [Manual Básico Para Dormir Mejor](#), la única máxima durante este rato es la relajación.

- **CLAVE REGISTRO: EP-JN-9**

[NUTRICIÓN »](#)

Un plato para depurar

Esta elaboración, además de alimentarnos bien, ayuda a equilibrar el organismo, mientras homenajeamos el paladar y respetamos el medio ambiente

BUENAVIDA Madrid [11 JUN 2014 - 14:23 CET](#)



MONTSE LÓPEZ

Los alimentos con propiedades popularmente conocidas como detox, ayudan a que el organismo evacúe las sustancias tóxicas que se depositan en nuestro hígado. Están presentes en la comida no biológica (por los tratamientos que reciben en su cultivo), en los productos procesados (por los conservantes y colorantes artificiales), diluídos en el agua tratada químicamente y suspendidos en la polución que inhalamos a diario. Aunque en dosis bajas son generalmente inocuos, entorpecen el funcionamiento de nuestro sistema depurativo. Hay que evitarlos y compensarlos.

Para tener la garantía de que los alimentos que compramos no están tratados con ningún pesticida ni químico no natural en ninguna de las fases de su producción, debemos comprobar que estén certificados. En España, esta competencia está derivada a cada Comunidad Autónoma y son éstas quienes deciden a qué organismo público o privado otorgan la capacidad de certificación. Toca investigar.

¿Una propuesta para deshacerse de las toxinas sin resentir el paladar con batidos de curioso gusto? Esta ensalada templada a base de alcachofas, setas y langostinos, con una salsa de leche de coco y cúrcuma. Bio y de temporada. Para depurar, es esencial elegir ingredientes bio, libres de químicos

Ingredientes: propiedades y curiosidades

Alcachofa: es una flor comestible que, debido a sus propiedades diuréticas y depurativas, es alimento estrella de muchas dietas de adelgazamiento. Ayuda a nuestro organismo a regular la secreción biliar –ayudando a la digestión–, a regenerar las células hepáticas y a eliminar las sustancias tóxicas, además de ser capaz de reducir el colesterol malo (HDL).

Setas: son una parte de los hongos y se presentan en una gran variedad de tipos, formas, colores y aromas. Ricas en proteínas, poseen una importante proporción de sales minerales como fósforo, hierro y potasio. Bajas en sodio, las setas estimulan la actividad nerviosa y cerebral, son buenas para combatir la anemia y aportan muy pocas calorías.

Langostinos: especialmente ricos en diferentes nutrientes esenciales, destacan por su altísimo contenido en proteínas y agua, y su bajo porcentaje de grasas, hidratos de carbono y, por tanto, de energía. Muy ricos en vitaminas y minerales como magnesio, selenio, sodio y hierro, aportan ácidos grasos omega 3, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, a la vez que reducen los niveles de LDL y aumentan el HDL (colesterol bueno).

Cúrcuma: planta básica del curry, dota a los platos del color amarillo. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, anticoagulantes, hipotensoras, antidiabéticas, antibacterianas y antifúngicas. En medicina se emplea para la artritis, la acidez (dispepsia), el dolor de estómago y la ictericia, entre muchas otras.

Paso a paso

1. PRIMERO, LAS ALCACHOFAS

Se preparan cortando la parte más fibrosa del tallo (o incluso entero) y retirando las hojas externas para llegar a la parte más blanda (lo sabremos porque los pétalos son más blancos y se rompen fácilmente con las manos. Se corta la parte superior y se deshecha. Se frota con la pulpa de medio limón (para evitar que se pongan negras) y se reservan.

2. LA SALSA Y LAS VERDURAS

En un cazo, se vierte el yogur, la pimienta –al gusto– y la cúrcuma, y se pone a fuego medio alto, dejando que se reduzca hasta que tenga la textura de una crema ligera. Mientras esperamos, podemos ir lavando, escurriendo y cortando la lechuga, escarola o cualquier otro tipo de hojas verdes que vayamos a emplear. Una vez estén ambas listas, se reservan hasta emplatar.

3. LAS SETAS

Las setas se saltean a fuego medio alto con un chorrito de aceite de oliva (lo justo para manchar el fondo de la sartén), una pizca de sal y pimienta. A partir de este punto toca trabajar con los langostinos, las alcachofas y las setas de forma simultánea y hacerlo con cierta rapidez para conseguir servirlo todo a la temperatura adecuada.

4. AL FINAL, LOS LANGOSTINOS

Para que no se curven con el calor, hay que ensartarlos con un palito de brocheta, sin pelar. Se ponen dos planchas a fuego alto sin aceite. En una, se ponen las alcachofas cortadas en rodajas e impregnadas en aceite y en otra, los langostinos. Se pasa todo durante un minuto por cada lado. Solo queda pelar los crustáceos y disponerlo todo como en la foto.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-10

"Cada vez que bebo alcohol me deshidrato, aunque solo sea una copa"

El consumo de alcohol inhibe la hormona que controla la reabsorción de agua, aunque es necesario que su médico descarte enfermedades que se manifiestan así

[CONSULTAS BUENAVIDA](#) / [MOISÉS ROBLEDO DEL CORRO 27 JUN 2014 - 10:52 CEST1](#)



En nuestro organismo existe una hormona llamada arginina vasopresina o antidiurética, que controla la reabsorción de agua a nivel renal produciendo concentración de la orina así como disminución de su volumen. El consumo de alcohol inhibe esta hormona, por lo que disminuye o no se produce la reabsorción del agua, que se desecha a través de la orina, razón por la que aumenta mucho la frecuencia de ir al servicio cuando se está bebiendo alcohol.

La excesiva eliminación de orina puede producir deshidratación, aumentando la sensación de sed. Una diuresis (secreción de orina) excesiva produce, además, alteraciones electrolíticas (sodio, potasio...) que se pueden manifestar, en los casos más leves, con síntomas como cansancio, debilidad, calambres musculares o fatiga. Tanto la necesidad de ir al baño frecuentemente, como la sensación de sed afectan e interfieren con el sueño, impidiendo que sea de calidad, y ocasionando un descanso incompleto e ineficaz.

En todo caso, y dado que refiere esta situación incluso consumiendo pequeñas dosis de alcohol, debería evitar su consumo y acudir a su médico de familia para que estudie el problema y le realice algunas pruebas complementarias. A parte de las situaciones fisiológicas que producen aumento de frecuencia miccional, como son el consumo de alcohol, cafeína o grandes cantidades de agua, existen algunas enfermedades que se manifiestan de igual modo y que es necesario descartar, como son la diabetes mellitus o la diabetes insípida, entre otras.

* [Moisés Robledo](#), Secretario de Información de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia ([SEMG](#)).

Envíenos su [consulta sobre salud o bienestar](#).

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-11

[NUTRICIÓN »](#)

Que no falten rábanos y berenjenas en su cesta de la compra de junio

El culto a los productos estacionales potenciado por cocineros y feligreses de lo orgánico ha devuelto el lustre al calendario natural

[KINO VERDÚ PÉREZ 17 JUN 2014 - 13:29 CET](#)



Cesta de temporada de junio. / MONTSE LÓPEZ

1. Brevia

El primer retoño de la higuera (el higo viene después, en agosto y septiembre), tiene fama de calórico, pero no lo es mucho más que una manzana o una naranja (tiene unas 65 calorías por cada 100 gramos). Se acompaña bien de queso.

2. Boquerón

De la misma familia que las sardinas, ambos comparten las propiedades salutíferas del pescado azul: ayudan a disminuir el colesterol y los triglicéridos. Recién pescado, su lomo es azulado o verdoso, y se vuelve negro con el tiempo.

3. Berenjena

Diurética, aporta solo 17 calorías por cada 100 gramos. En la piel residen sus propiedades antioxidantes. Escoja las de cáscara lisa y brillante. Son más sabrosas cuanto más firmes y si tienen de 5 a 8 centímetros de diámetro.

4. Rábano

Defenestrado durante años por soso y apático, ha recuperado su orgullo como eliminador de desechos y toxinas. También combate los trastornos digestivos. Cuando están pasados se vuelven blandos, huecos y secos.

La frase más escuchada en cualquier reunión de dos o más personas (da igual la hora del día): “Los tomates no saben a nada”. Como cuenta a *BuenaVida* Juanjo López Bedmar, señor del restaurante madrileño [La Tasquita de Enfrente](#), “desde hace 15 años lucho y apuesto por los productos de temporada y en los últimos tiempos se ha vuelto a valorar eso, la estacionalidad, aunque con bastante desconocimiento. Hay productos que están todo el año porque provienen de 20.000 lugares distintos, pero no es lo mismo, no saben igual, ni tienen la misma textura... Hay un gran público al que le da igual”. Para Paco Morales, chef de [Al Trapo](#) (y ex del Hotel Ferrero), “por supuesto que existen los ciclos naturales en los productos, pero hoy, desgraciadamente y gracias a los lineales en las grandes superficies, hacen que la mayoría de la gente no tenga idea de la temporalidad de nuestras verduras y frutas”.

La internalización (llámese globalización) supone que, por ejemplo, podamos llenar la cesta de la compra de algas japonesas, bien; pero también que agasajemos en nuestra casa, a los invitados de domingo con un melón de postre en pleno mes de febrero, algo que nuestros abuelos nunca llegarían a comprender. También los avances en las técnicas agrícolas y en la distribución han hecho de las suyas.

Pero culinariamente hablando nada es comparable a degustar un producto en su lozanía, en su edad más succulenta y en su momento (y, además, su precio es más económico). Mario Sandoval, una estrella Michelin por su restaurante [Cogue](#) y chef de [Columbus](#) (Casino Gran Madrid) es rotundo: “Es el futuro, cada vez la gente tiene más conciencia del producto de temporada: es más económico, más rico, más sano y con más sabor. Si quieres un tomate en el mes de febrero, no sabe a nada. No todo el año hay que comer tomates... Yo concibo así la cocina de calidad”. Disfrutemos de un mes de junio reluciente de bonito del norte, de berenjenas pletóricas, de sardinas y boquerones exultantes, de flagrantes brevas, de tímidos pero orgullosos rábanos... No se preocupen por los tomates, que ya están a punto.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-12

CULTURA

MICHAEL POLLAN / ESCRITOR Y ACTIVISTA ALIMENTARIO

“Tenemos más información que nunca, pero cocinamos muy poco o nada”

El autor de 'El dilema del omnívoro' y 'El detective en el supermercado' publica en español su nuevo libro 'Cocinar. Una historia natural de la transformación'

- [DESCARGABLE Lea un capítulo de 'Cocinar', de Michael Pollan](#)

[ROSA RIVAS](#) Madrid [20 JUN 2014 - 01:35 CEST](#)



Michael Pollan, en la Universidad de Yale. / RAGESOSS

El currículum de [Michael Pollan](#) (Nueva York, 1955), escritor y activista alimentario desde hace 25 años, es tan largo como un menú degustación: libros, conferencias, artículos (*The New York Times*, *New Yorker*), profesor en la Universidad de Berkeley... En Estados Unidos, donde la revista *Time* le nombró en 2010 uno de los personajes más influyentes del mundo, dicen que este hombre les ha cambiado la forma de alimentarse, aunque él piensa que queda “mucho por hacer”. “Come menos, pero mejor y más conscientemente”, podría ser su lema. Y cada frase acertada que dice se convierte en un mantra para sus incondicionales, entre ellos el presidente Obama y su esposa Michelle, abanderada de la comida sana.

“Un grave problema es que en EEUU no hay cultura alimentaria”, afirma el escritor en conversación telefónica. “La gente no conoce las historias detrás de lo expuesto en las tiendas.

Gran parte de mi trabajo es contárselo. Yo he realizado investigaciones detectivescas rastreando la comida desde el estante de la tienda hasta el origen". Las investigaciones del inspector Pollan aparecieron en el libro, de impacto internacional, *El detective en el supermercado*.

Estamos dejando a las corporaciones alimentarias cocinar por nosotros

Ha escrito media docena de libros, como el también exitoso *El dilema del omnívoro*, "para despertar la conciencia de la gente" (algo que también hace en las redes sociales) y el más reciente es *Cocinar. Una historia natural de la transformación*. Publicado el pasado año en EE UU con el título *Cooked* lo ha editado en español Debate. De nuevo aparece la militancia del autor: "No vamos a arreglar y mejorar el sistema alimentario si seguimos negándonos a cocinar. Me gustaría que este libro inspirara a jóvenes y mayores a entender el interés y la satisfacción de cocinar, que nos conecta con otra gente, con los animales, las plantas... Estamos dejando a las corporaciones alimentarias cocinar por nosotros. Compramos comida que otra gente ha preparado. Y cuando haces esto, pierdes el control de tu dieta, porque no sabes de dónde viene lo que te presentan las marcas. Ellas no van a apoyar la agricultura y la cadena alimentaria que a ti te gustaría. Si eliges tú mismo tus ingredientes es como ayudas a que todo mejore", afirma categórico. "Después de tantos años en la brecha, te vuelves más radical. Hay que acelerar el [Slow Food](#) [movimiento internacional por la gastronomía responsable liderado por Carlo Petrini]". Defensor de la producción ecológica, Pollan insiste en que "la comida industrial no sabe rica".

Según el escritor, nuestra vaguería nos lleva más a pillar comida preparada que a ponernos manos a la obra y elaborarla. "Si cocinas, resintonizas tu vida", quiere demostrar en las páginas de su libro, estructurado en los elementos fuego, agua, tierra y aire. Cada uno representa un proceso culinario. La brasa, el hervor, la fermentación, el amasado... Esto último ha sido una tarea "gratificante" para Pollan. "Me gusta aprender cosas nuevas e incentivar habilidades en los lectores con cada libro (que suele tardar unos tres años en escribir)", dice. "Hacer pan es incluso terapéutico, te ayuda a meditar, a desconectar de tus pantallas y tus teléfonos. Tienes que usar tus manos y tus sentidos: hueles, tocas, sientes", comenta sobre esta "actividad primitiva" tan de moda ahora.

Y el escritor pone sobre la mesa una paradoja actual. "Tenemos más información que nunca sobre cocina, pero cocinamos muy poco o nada. Hay una fascinación por la cocina, por los concursos, los restaurantes, es muy *trendy*... Hemos convertido la cocina en un deporte que no practicamos, sino del que somos espectadores. Tenemos que implicarnos en el juego. Lo que aparece en la televisión es sofisticado, con un montón de aparatos, rápido, esforzado, recetas complicadas... Es intimidatorio. Y en realidad cocinar en casa no es así, tan difícil; es algo más placentero".

La preocupación por la comida se ha convertido en Estados Unidos en una tendencia social

El escritor sí practica lo que predica. Cocina, cultiva en su huerto... Y mantiene una constante complicidad con los chefs de su país. "Se han convertido en personas muy influyentes, en líderes de un movimiento alimentario que aboga por la transparencia, por mostrarle a la gente la verdad sobre lo que come y por hacer que el consumidor conecte con la agricultura y entienda lo que hay detrás de un plato... Los chefs más conocidos se han convertido en activistas. Y eso sorprende, porque la imagen que se suele tener es que se pasan la vida alimentando a ricos y privilegiados. Trabajan para reformar la dieta estadounidense y la agricultura. Sirven alimentos ecológicos. Es un proyecto muy ambicioso. La preocupación por la comida se ha convertido en Estados Unidos en una tendencia social. Los chefs han tomado el micrófono. Los mensajes de que la comida sana mejora la vida están llegando a la gente, hay

más conciencia sobre la nutrición, sobre la necesidad de comer más vegetales y abandonar tanta grasa y comida preparada. Hay motivos para sentirse optimista”.

Pollan no solo está al tanto de los chefs estadounidenses. Sigue la labor de los cocineros españoles. “España no se ha atascado en el pasado, está reinventándose continuamente. Eso es inusual, tener una cultura gastronómica tan antigua y seguir innovando y experimentando. Esa es una de las razones por las que nos interesa tanto a los estadounidenses. Antes los chefs americanos iban a Francia a aprender, ahora van a España. Creo que España tiene un buen equilibrio entre conservar el pasado e inventar el futuro. Tiene una de las más grandes culturas alimentarias del mundo. La calidad ha sido siempre buena, pero ahora es excepcional. Y exportan productos interesantísimos, como el jamón ibérico, el aceite de oliva, los vinos... Siempre he comido muy bien en España”, subraya el escritor. Su fascinación por lo comido y lo vivido le ha llevado a [dedicar en su libro Cocinar un capítulo a Bittor Arginzoniz](#) y su asador [Etxebarri](#). “Allí comí el mejor filete de vaca de mi vida. ¡Qué bien sabe la carne de un animal feliz”, recuerda Pollan. Y se deshace en elogios hacia el trabajo de ese mago vasco de las brasas: “Su reputación ya es enorme en EEUU. Tenía mucha curiosidad por sus técnicas de la cocina de fuego. Pasé un día en el restaurante y en la cocina. Es un lugar increíble. Es muy difícil explicar a la gente por qué es tan especial y a la vez tan simple. Lo que hace [Arginzoniz](#) es una nueva forma de usar el fuego, el humo... con una delicadeza y una sutileza que habitualmente no se asocia con esa manera de cocinar con fuego. Es memorable. Hace que saborees los productos de una forma que nunca lo habías hecho antes. Fue un viaje que me abrió los ojos. Me hizo pensar que cocinar con fuego tiene 5.000 años de antigüedad pero todavía estamos aprendiendo cómo hacerlo”.

Portada del nuevo libro de Michael Pollan.

El fuego no en su vertiente apetitosa, sino destructora, fue lo que impidió a Michael Pollan visitar otro restaurante que le atraía, [Mugaritz](#), y que fue arrasado por un incendio en 2010. “Una pena, pero volveré”, anuncia el escritor. Fue precisamente Ixo, la editorial del restaurante de Rentería, la que publicó por primera vez en España una obra de Pollan, *La botánica del deseo*, en 2008, por especial interés del chef Andoni Luis Aduriz. Es, según este cocinero, un libro sobre “la dulzura, la belleza, la intoxicación y el control, que mezcla historia, sociología, antropología y más variantes del hecho de comer”. Con el eje de cuatro productos - manzana, tulipán, marihuana, patata- que supusieron revoluciones territoriales y políticas Pollan traza un relato sobre cómo influyen los alimentos en la vida humana.

El mundo vegetal, que le seduce por igual que el carnívoro, lo probó también en otro restaurante vasco, el [Nerua](#) de Josean Alija en el [Museo Guggenheim de Bilbao](#). “Es la comida vegetariana más interesante que he probado”, confiesa el autor, apasionado por todo lo que esconden los alimentos y no percibimos a simple vista. “Hay nueva ciencia que demuestra cuánto talento tienen las plantas, lo inteligentes que son”. De momento, este asunto sobre las sensibilidades ocultas lo ha plasmado en un artículo. Quizá sea argumento de un próximo libro.

- CLAVE REGISTRO: EP-JN-13

BUENA VIDA

¿Un adulto debe ingerir a diario hidratos de carbono?

Sí, es conveniente. Aunque depende de su composición: los hay malos y buenos. Diferenciamos

[CONSULTAS BUENAVIDA](#) / [ATA POURAMINI](#) 27 JUN 2014 - 11:41 CET1



Es conveniente comer a diario hidratos de carbono, pero siempre de los que tienen un efecto beneficioso sobre nuestra salud. Es importante diferenciar los hidratos según su composición.

A los llamados *hidratos simples*, presentes en los azúcares añadidos, las bebidas gaseosas y en los azúcares naturales procedentes de la fruta, los considero delincuentes silenciosos, tan perjudiciales para el organismo como el diabólico sirope de maíz alto en fructosa, edulcorante presente en muchos alimentos industriales. Los *malos disfrazados* son los hidratos complejos, como el pan blanco, el arroz blanco y la pasta, que contienen almidón refinado.

Sin embargo, hay *hidratos amigos*, propios de cereales integrales y legumbres, que son ricos en fibra, minerales y vitaminas. Estos sí deben consumirse a diario.

* [Ata Pouramini](#) es licenciado en Quiropráctica en Reino Unido.

Envíenos su [consulta sobre salud o bienestar](#).

**ANEXO 2. ANÁLISIS DE LAS INFORMACIONES SOBRE NUTRICIÓN PUBLICADAS POR LOS DIARIOS DIGITALES
ELMUNDO.ES Y ELPAIS.COM**

**ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LAS INFORMACIONES SOBRE NUTRICIÓN PUBLICADAS POR *ELMUNDO.ES*
(ENERO-JUNIO 2014)**

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Nº Párrafos
ENERO						
EM-E-1	13/01/2014	Las diferencias sociales marcan la obesidad juvenil	SÍ	1	801	11
EM-E-2	19/01/2014	Come según el tamaño de tu mano	NO	0	971	10
EM-E-3	22/01/2014	Aceite de oliva, guardián de la circulación de las piernas	SÍ	3	907	10
EM-E-4	17/01/2014	Desayunos solidarios para los más pequeños en Egipto	SÍ	2	623	9
EM-E-5	28/01/2014	Crece un 6 % el contenido de sal en los alimentos	SÍ	3	528	12
EM-E-6	03/01/2014	¿Los refrescos engordan? Depende de quien pague el estudio	NO	0	698	13
EM-E-7	12/01/2014	El azúcar es el nuevo tabaco	SÍ	3	1456	7
EM-E-8	03/01/2014	Móviles y tabletas, fuera de la mesa	SÍ	1	530	12
EM-E-9	24/01/2014	Uvas, té, naranjas... Un paraguas alimenticio contra la diabetes	SÍ	2	635	11
EM-E-10	08/01/2014	Cuando las horas de gimnasio no pueden con los 'michelines'	SÍ	2	510	9
EM-E-11	07/01/2014	La 'dieta Dukan' aumenta los problemas renales en ratas	SÍ	1	487	7
EM-E-12	27/01/2014	El colegio de médicos francés expulsa a Pierre Dukan	SÍ	2	434	12
EM-E-13	26/01/2014	Bebidas energéticas que dañan como drogas	SÍ	2	623	7
EM-E-14	16/01/2014	Adiós a las 'chuches' en la caja del supermercado	SÍ	1	458	6
EM-E-15	02/01/2014	Dosis muy elevadas de vitamina E retrasan ligeramente el declive del Alzheimer	SÍ	3	1052	12

Tabla 2. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de enero de 2014 en *ElMundo.es*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Nº Párrafos
FEBRERO						
EM-F-1	11/02/2014	El desayuno de los jóvenes predice futuros problemas de salud	SÍ	1	513	9
EM-F-2	23/02/2014	Tras los 50, ellos tomate y ellas soja	NO	0	917	12
EM-F-3	11/02/2014	¿Es sana la comida rápida?	SÍ	3	472	11
EM-F-4	12/02/2014	El 81% de los españoles fracasa al hacer una dieta	NO	0	757	12
EM-F-5	05/02/2014	'La obesidad es la epidemia del s.XXI y ha de tratarse toda la vida'	NO	0	1217	15
EM-F-6	02/02/2014	Pierre Dukan: 'No tengo tiempo para gastar dinero'	NO	0	988	13
EM-F-7	27/02/2014	Estados Unidos pone el foco en las calorías	SI	3	654	10
EM-F-8	04/02/2014	Menos azúcar por favor	SI	2	752	13

Tabla 3. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de febrero de 2014 en *ElMundo.es*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Nº Párrafos
MARZO						
EM-MZ-1	19/03/2014	El engaño de los suplementos de omega 3	SI	3	1188	22
EM-MZ-2	06/03/2014	Los cardiólogos avisan de que la sal es tan adictiva como una droga	SI	3	587	8
EM-MZ-3	29/03/2014	¿Cómo elegir el mejor chocolate?	SI	2	875	10
EM-MZ-4	12/03/2014	'Atrapados' por el gen de la obesidad	NO	0	564	11
EM-MZ-5	18/03/2014	El debate de las grasas	SI	4	730	10
EM-MZ-6	05/03/2014	La OMS recomienda a los adultos reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria	SI	3	362	5

Tabla 4. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de marzo de 2014 en *ElMundo*.

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Nº Párrafos
ABRIL						
EM-A-1	29/04/2014	La dieta de la madre influye en la expresión de los genes de sus hijos	NO	0	853	10
EM-A-2	19/04/2014	Los casos de diabetes se han duplicado en los últimos 20 años	NO	0	826	10
EM-A-3	08/04/2014	El desayuno, en el insituto	SI	3	393	8
EM-A- 4	04/04/2014	Le receto dormir más y mejor	NO	0	607	13

Tabla 5. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de abril de 2014 en *ElMundo.es*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Nº Párrafos
MAYO						
EM-MY-1	06/05/2014	Aceite de oliva virgen extra para prevenir la arritmia más común	SI	1	465	9
EM-MY-2	31/05/2014	Las dietas: el negocio engañoso de muchas famosas	SI	4	2156	15
EM-MY-3	14/05/2014	Luces y sombras del resveratrol	NO	0	644	11
EM-MY-4	18/05/2015	Así sobreviví 7 días con el batido que acaba con el comer	SI	4	1756	22
EM-MY-5	24/05/2014	Cuenta atrás contra los 'michelines'	SI	3	766	18
EM-MY-6	28/05/2014	¿Las bebidas azucaradas deberían advertir sobre sus riesgos?	SI	1	581	8
EM-MY-7	28/05/2014	La crisis agudiza la obesidad en países como España	SI	1	744	13
EM-MY-8	06/05/2014	¿Pueden tomar bebidas energéticas los adolescentes?	SI	2	551	6
EM-MY-9	06/05/2014	Coca-Cola retirará un controvertido ingrediente de sus refrescos	SI	2	360	6
EM-MY-10	12/05/2014	España duplica la tasa mundial de consumo de alcohol	SI	3	916	12
EM-MY-11	05/05/2014	Ketchup gourmet	SI	3	580	11

Tabla 6 . Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de mayo de 2014 en *ElMundo.es*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
JUNIO						
EM-JN-1	08/06/2014	Nutrición para presumir de un cuerpo 10	NO	0	877	9
EM-JN-2	27/06/2014	El azúcar ya no es tan dulce	SI	2	750	10
EM-JN-3	27/06/2014	El ejercicio, un aliado de la flora bacteriana	SI	2	684	13
EM-JN-4	13/06/2014	Embarazadas y niños deben comer pescado dos veces a la semana	SI	2	529	8
EM-JN-5	26/06/2014	La UPV/EHU, primera de España en analizar el gluten en productos fermentados e hidrolizados	SI	3	297	5
EM-JN-6	12/06/2014	El mito de la 'barriga cervecera'	SI	2	438	6
EM-JN-7	12/06/2014	Un nuevo cereal comestible 'made in Spain' ya está en 300 panaderías	SI	2	581	6
EM-JN-8	27/06/2014	Nueva York pierde su última batalla legal contra los refrescos gigantes	SI	1	366	9
EM-JN-9	06/06/2014	Discapacidad y obesidad, un lazo que debe desatarse	SI	3	575	12

Tabla 7. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de junio de 2014 en *ElMundo.es*

**ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LAS INFORMACIONES SOBRE NUTRICIÓN PUBLICADAS POR *ELPAIS.COM*
(ENERO-JUNIO 2014)**

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
ENERO						
EP-E-1	08/01/2014	El gimnasio pierde la batalla frente a los excesos en la dieta	SÍ	2	528	6
EP-E-2	31/01/2014	La quinoa también es cosa de hombres	SÍ	3	812	10
EP-E-3	14/01/2014	Menos del 2% del pescado tiene niveles altos de metal	SÍ	1	137	3
EP-E-4	17/01/2014	El tenedor que te hace comer despacio y otros consejos para no engullir	SÍ	2	1089	6
EP-E-5	21/01/2014	El aceite de oliva reduce hasta un 66% los problemas circulatorios en extremidades	SÍ	2	524	6
EP-E-6	21/01/2014	La nueva ola alimenticia se llama quinua	SI	1	485	3
EP-E-7	27/01/2014	El colegio de médicos francés expulsa a Dukan por su polémica dieta	SÍ	3	378	4

Tabla 8. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de enero de 2014 en *ElPais.com*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
FEBRERO						
EP-F-1	27/02/2014	Tras 20 años, EE UU mejora el etiquetado nutricional de los alimentos	SÍ	1	147	9
EP-F-2	26/02/2014	La obesidad preescolar baja un 43% en la última década en Estados Unidos	SÍ	2	626	10
EP-F-3	01/02/2014	La caída del régimen de Dukan	SÍ	3	1527	14
EP-F-4	06/02/2014	El doctor Valentín Fuster se muda a Plaza Sésamo	SI	1	982	10

Tabla 9. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de febrero de 2014 en *ElPais.com*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
MARZO						
EP-MZ-1	19/03/2014	Las 'dietas yoyó' predisponen a la diabetes tipo 2	SI	1	562	4
EP-MZ-2	04/03/2014	Una dieta con mucha proteína puede ser tan dañina como el fumar	NO	0	698	16
EP-MZ-3	13/03/2014	Científicos vinculan el cáncer de ovarios con la obesidad	SI	1	1049	13

Tabla 10. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de marzo de 2014 en *ElPais.com*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
ABRIL						
EP-A-1	07/04/2014	Ortorexia: enfermarse por comer demasiado sano	SI	1	1153	6
EP-A-2	17/04/2014	¿Nos conviene almorzar fuerte?	NO	0	719	8
EP-A-3	11/04/2014	Sin gluten no quiere decir más sano	SI	1	2383	21

Tabla 11. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de abril de 2014 en *ElPais.com*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
MAYO						
EP-MY-1	02/05/2014	El aceite de oliva reduce en más de un 30% el riesgo de fibrilación auricular	SI	2	583	6
EP-MY-2	04/05/2014	¡A comer!	SI	1	699	6
EP-MY-3	08/05/2014	Salud escondida en la despensa	SI	1	739	7
EP-MY-4	19/05/2014	La mala alimentación es peor para la salud mundial que el tabaco	SI	2	841	10
EP-MY-5	08/05/2014	Un niño alérgico muere tras tomar un yogur de soja en una granja escuela	SI	2	670	10
EP-MY-6	04/05/2014	El yogur sigue caducando	SI	2	1195	12
EP-MY-7	06/05/2014	Sobredosis de cafeína	SI	3	1759	19

Tabla 12. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de mayo de 2014 en *ElPais.com*

	FECHA	TITULO	Subtítulo	Extensión subtítulo (líneas)	Extensión noticia (nº palabras)	Extensión noticia (nº párrafos)
JUNIO						
EP-JN-1	08/06/2014	Colegios sin comida basura	SI	1	1080	12
EP-JN-2	16/06/2014	Mitos y verdades de los zumos de frutas y verduras	SI	1	1097	8
EP-JN-3	20/06/2014	Cómo cuidar cuando se sufre de hambre	SI	1	937	8
EP-JN-4	27/06/2014	Los mitos de las dietas 'detox'	SI	1	1689	18
EP-JN-5	29/06/2014	¿Qué hay detrás de la nueva obsesión por los 'superalimentos'?	SI	1	1230	14
EP-JN-6	09/06/2014	Los bebés que toman más proteínas en la leche son el doble de obesos	SI	1	1231	19
EP-JN-7	18/06/2014	Cómo se alimenta un jugador de la selección española	SI	2	1027	9
EP-JN-8	25/06/2014	Ocho hábitos saludables que le llevarán menos de cinco minutos	SI	1	1062	12
EP-JN-9	11/06/2014	Un plato para depurar	SI	1	735	11
EP-JN-10	27/06/2014	"Cada vez que bebo alcohol me deshidrato, aunque solo sea una copa"	SI	1	309	3
EP-JN-11	17/06/2014	Que no falten rábanos y berenjenas en su cesta de la compra de junio	SI	1	571	7
EP-JN-12	20/06/2014	"Tenemos más información que nunca, pero cocinamos muy poco o nada"	SI	1	1439	10
EP-JN-13	27/06/2014	¿Un adulto debe ingerir a diario hidratos de carbono?	SI	1	173	4

Tabla 13. Datos cuantitativos sobre las noticias sobre nutrición publicadas durante el mes de junio de 2014 en *ElPais.com*